

چاپی دوره‌م

د. ده‌یقد لی‌بهرمان

# ده‌روونزانی

## قه‌ناعه‌ت پی‌کردن

چون وا له که‌سیک ده‌که‌یت هه‌رچییه‌ک که ده‌ته‌وی بی‌کات



2012

ل. ئینگلیزییه‌وه:  
بهره‌م ناوده‌شتی

له بېلا وگړاوه کانی خانه ی چاپ و په خشی رینما

زمنه ۲۴۹



ناسنامه ی کتیب

oooooooo

د پروونزانی قناعت پیکردن

ناماده کردن: د. ده یقده لیبهرمان

و درگیرانی: بهرهم ناوده شتی

بابه ت: د پروونزانی

نه خشه سازی ناوده و: فواد که ولوسی

دیزاینی بهرگ: فواد که ولوسی

تیراز: ۱۰۰۰

توبه ت و سالی چاپ: دووهم، ۲۰۱۲

شونلی چاپ: چاپخانه ی کهنج

ن: نشان

سلیمانی — بازار ی سلیمانی — بهرامبهر بازار ی خه فاف

ژماره ی موبایل: (۰۷۷۰۱۵۷۴۲۹۳) (۰۷۵۰۱۱۹۱۸۴۷)



## ناوه روک

بیشده کی ..... ۵

### به شی به گهم

۷ ..... وا له هدر که سینک بکه که که یقی بیت بیت، خوشی بویت، یان ته نیا وا هه ست بکات که  
 ۹ ..... که سینکی گهوره بیت! .....  
 ۲۲ ..... وا له هدر که سینک بکه که بی راده توی به لاوه سهرنجرا کیش بیت  
 ۳۱ ..... چون بوچوونیک یه که می بی ویشه دروست بکه یین  
 ۵۱ ..... چون له هه موو بارودوخیکدا هیمن، باوربه خو و هاوسهنگ دهر بکه ویت

### به شی دووهم

۵۷ ..... با هدر گیز جاریکی تر به گهمزه دانه نریت، دروت له گه لدا نه کریت، فیلت لی نه کریت هه و  
 تیتقلال نه کریت

۵۸ ..... تاقیکردنه دی شهش نه ستیرد بو بینینی ئه مه ی که ئاخو که سینک هاوپییه کی راسته قینه یه  
 ۶۲ ..... چون پوزشینی ساخته ته نیا له ریگهی پرسیاریکه وه ئاشکرا بکه یین  
 ۶۸ ..... چون بزانت که سینک ساخته چییه له هدر بارودوخیکدا بیت؟  
 ۷۲ ..... چون ناخی خه لک ده خوینیت هه و  
 ۷۶ ..... وا له هدر که سینک بکه ئه و شته بلیت که به راستی بیر لی ده کاته وه

### به شی سییه م

۸۱ ..... کۆتۆلی هدر بارودوخیک بکه و وا له هدر که سینک بکه ههرچییه بته وی بیسات  
 ۸۳ ..... وا له هدر که سینک بکه که ههنگاوی خیرا بنیت له هدر بارودوخیکدا بیت  
 ۹۳ ..... وا له هدر که سینک بکه ئامۆژگاریت وهر بگریت  
 ۹۸ ..... وا له هدر که سینک بکه که په یه دی له پابه ندیییه که به توه بکات  
 ۱۰۷ ..... چون وا له که سینکی که لدره ق ده که ییت که رای له باره ی هدر شتیکه وه بگوریت  
 ۱۲۲ ..... وا له هدر که سینک بکه که چاکه یه کت له گدل بکات  
 ۱۳۴ ..... گهوره ترین رازه سایکۆلۆژییه کانی سهر کردایدتی / واله هدر که سینک بکه دوات بکه وی  
 ۱۴۱ ..... وا له هدر که سینک بکه له هه مووشتییک تیبگات

که مینه بالا دوسته: چون به رنگه خوتدا هروی، له کاتیکدا که هه رکه سینک به ریگایه کی ترده  
دهروات! ۱۴۴.....

چون را له هه گر وینکی خه لک بکه ریت که له گهل تودا بیت ۱۵۰.....

### بهشی چواره م

چون له هه موو پیشبرکییه کدا بییه بته وه: هه رکه سینک بیت، له کار، له دهنک به دهسته یان،  
یان باریدا بییه بته ۱۵۵.....

رازه کاتی بردته وه له هه پیشبرکییه کدا ۱۵۶.....

ئو هه له نمره به که ی زوربه ی خه لکی له ژیاناندا نه نجامی ددهن ۱۶۲.....

### بهشی پینجه م

ژیان ناساز بکه: فیریه چون به خیرایی بارودوخه هه ره بیزار که ره، نائومی دکهر و قورسه کان ی  
ژیان بگریته به ره و هه موو جاریک یارمه تی به دهست بهینیت! ۱۶۷.....

وا له هه رکه سینک بکه که دهسته جی ته له فونت بو بکاته وه ۱۶۸.....

وا له هه رکه سینک بکه بتبوریت له به رانبهر هه رشتیکدا بیت ۱۷۲.....

باشترین ریگه بو گه یاندنی هه والی خراپ ۱۸۳.....

به خیرایی و به بی هیچ دهه قالیه ک ئو شته به دهست بهینه ره وه که به قهرز داوته ۱۹۱.....

(نا) بلی، به بی نازاردان یان هه سترکردن به گونا ۱۹۴.....

چون که سینکی عه بوس و قسه رهق بکهینه باشترین هاوړیمان؟ ۱۹۹.....

چون دنگویدک بو دهستینیت به ره له و دی که ناوت بزپیت ۲۰۵.....

دهسته جی سه رکردنه سه ره بو دهستینه، وا له هه رکه سینک بکه که دانیشیت و ده می داخات! ۲۰۹.....

وا له هه رکه سینک بکه چیت براده نه بی! ۲۱۲.....

دهسته جی رهفتاری ئیره یی بو دهستینه ۲۱۷.....

چون باشترین ناموژگاری له هه رکه سینک به دهست بهینیت ۲۲۲.....

توندترین ره خه بگره به بی بریندارکردنی به رانبهر ۲۲۶.....

وا له که سینک بکه روت تییکات و دان به هه موو شتیکدا بنی ۲۳۰.....

چون دهست و په نجه له گهل پرسیاره هه ستیاره کان (یان پوچه کان) دا نه رم بکهین ۲۳۴.....

له نزیکه ی هه موو دهستدریژییه کی فیزیکی یان سیکی قوتار به ۲۴۰.....

۲۵۴.....



## پیشەکی

ئایا بى تاقەت بوويت لەو ھەي کە ئىستىغلال بکرییت و بەکاربھێنرییت؟ ئایا ھەندى جار ھەست بەو ھە کەیت کە گویت لى ناگیردرییت و بايى ئەو ھەندە ریزت لى ناگیردرییت و ھاوکارى ناکرییت کە قابیلیت؟ ئەگەر تاكو ئیستا ویستووتە توانای ئەو ھە دەست بھینیت کە کۆنترۆلى ھەموو گفتوگۆ و بارودۆخیک بکەیت، ئەوا ئیستا ئەو توانایەت بە دەست ھیناوە. بۆچی رینگە بەوانیتر بەدەیت لە ژياندا ئاراستەت بکەن لە کاتی کدا کە تۆ دەتوانیت ئەو رازە سایکۆلۆژیە گەورانە بەکاربھینیت کە بە ھۆیانەو ھە شتەکان بە کەیفی تۆ ھەلبسورپن... و لە ھەرکەسیک بکەیت ھەر شتییک کە بتەوی بیکات... و جاریکى تر ھەست بە بى دەسلاتی نە کەیتەو ھە !

لیرەدا دەچیتە ناو جیھانی کەو ھە کە تیايدا سایکۆلۆژیا زالە، ھۆننەو ھەي فیل، گۆرپى ئەقلى کەسیک یان گۆرپى بارودۆخەکان کورت دەکرینەو ھە بۆ یاسایەکی ئاسان بۆ پیادە کردن - واتە زنجیرەیک تەکنیک و تاکتیکی ئاسان.

تۆ دەتوانیت تەواوترین و پيشکەوتووترین ستراتیژی سایکۆلۆژی بەکاربھینیت بۆ گۆرپى ئەقلى بۆ گەورەترین چەکت. لە ھەمووی خوشتەر، نابیت و ھەما بزانییت کە ئیمە باسی ئەو فیلانە دەکەین کە ھەندى جار کاریگەرییان لەسەر ھەندى کەس ھەيە. ئەم کتیبە تەنیا ئەو تاکتیکیە سایکۆلۆژیە دیاریکراوانە لەخۆ دەگرییت کە تەحەکوم بە رەفتاری مەرووبەو ھە دەکەن کە وات لیدەکەن لە ھەر کەسیک، لە ھەر شوینییک و لە ھەر کاتی کدا، زیتەلتر، ھۆشیارتر و لیھاتووتر بیت. ئەمانە تاکتیکی زیرەکانەن لەسەر بنەمای پەرسپى سایکۆلۆژی دیاریکراو و دەکری لە ھەر بارودۆخی کدا پیادە بکریین.



وېتاي ئەو بىكە كە ژيان چەندە ئاسان دەپت كە بىتوانى پېشېبىتى و كۆنترولى  
دەرەخچامى ھەر روويە روويە روويە بىكە بىت و لەبرى چاۋەرىنى ئەو بىت كە  
بىزانىت چى روو دەدات، تۆ تاكتىكە سايكۇلۇرئىيە خىرا و كارىگەر  
سەلمىنراۋە كانت پىيادە كىرۋە بۇ بەدەستەيتانى ھەماھەنگى تەۋاۋ لە ھەموو  
خەلكى و لە ھەر بارودۇخىكدا بىت.

ئاي تارەكو ئىستا داۋاي يارمەتت لە كەسىك كىرۋە كە ئەۋىش بە  
خۇشخالىيەۋە ۋە لىمى دابىتەۋە؟ يان رەنگە ويستىتت بۆچوونىكى سەرەتايى  
كارىگەر لەسەر خۆت لاي يەكك دروست بىكەيت و ئەمە بە تەۋاۋى سەرى  
گىرتىت؟ بىر لەۋە دەكەيتەۋە ئاخۇ ئەمە بەخت بوۋە، مىزاجى كەسەكە بوۋە،  
يان بارودۇخەكە - ئەمە ئەۋ كاتەيە كە بە شىۋەيەكى واقىعى ئەۋ پرەنسىپانەت  
پىيادە كىرۋە كە تەخەكۇم بە رەفتارى مۇقەۋە دەكەن تەنەت بى ئەۋەى  
بىزانىت. بۆ زانىارىت، تۆ دەتوانىت ئەم كاردانەۋانە بە شىۋەيەكى رىك و پىك  
لە ھەر كاتىكدا و لەگەل ھەركەسىكدا كە بتەۋى دووقات زىاد بىكەيت.

بۆئەۋەى بۆت ئاسان بىكەم كە فىر بىت چۆن ئەم نەئىيە سايكۇلۇرئىيە  
پىيادە بىكەيت، كىتەبەكەم دابەش كىرۋە بۆ چل بەندى بچوك، ھەرىكە لەم  
بەندانە تەخەكۇم بە بارودۇخى جىا جىاي ژيانى واقىيەۋە دەكات. لە  
ھەمووشى باشتەر ئەۋەيە كە، كاتىك تۆ بەم پرەنسىپە سايكۇلۇرئىيە ئاشنا  
بوۋىت، ئەۋا بۆت دەرەكەۋىت كە دەتوانىت تەكنىكەكان بەكارىيەتت بۆ  
ئەۋەى ھەر كاتىك كە بتەۋى و لە ھەر بارودۇخىكدا كە خۆتت تىا بىيىيەۋە  
سەركەۋتوۋ بىت.

ئامادەبە بۆئەۋەى ژيان ئاسان بىكەيت و شتەكان بە ئارەزوۋى تۆ ھەلسۈپەت  
كاتىك تۆ... ۋا لە ھەر كەسىك دەكەيت ھەرچىيەك كە بتەۋى بىكات... ۋە ھەر  
ھەست بە بى دەسەلاتى ناكەيتەۋە!

## بەشى يەكەم

ۋا لە ھەر كەسك بگە كە كەيفى پيىت بيىت، خۇشى بويت، يان  
تەنيا ۋا ھەست بگات كە كەسكى گەورەيت!

ليىرەدا تۆ ئەو فاكترە سايكۆلۆژىيانە ئەدۋىتەو كە كار دەكەنە سەر  
ئاستى بايەخدان بە تۆ لەلەين خەلكەو. بۆت دەردەكەوئىت كە چەندە ئاسانە  
ۋا لە ھەر كەسك بگەيت كە حەزى پيىت بيىت (يان رقى ليىت بيىت). بە  
پىادەكردنى ستراتىژىيەكى ئاسان كە پەيوەندى بە سىروشتى مۇقەو ھەيە، تۆ  
دەتوانىت متمانە، ھارپىيەتى و پەيوەندى درىژخايەن بەوپەرى ئاسانىيەو  
دروست بگەيت. بىگومان ئەمانە رىگاگەليىك نىن بۆ ئىستىغلال كردنى خەلك  
بۆئەو ھەي كەيفىيان پيىت بيىت. بەلكو، تۆ ئەو پرەنسىپ و شىۋازانە پىادە  
دەكەيت كە دەبنە ھۆى ھاتنەكايەى كىمىايەكى سىروشتى.

ليىرەدا پرسىياري روون ئەو ھەيە كە: "بۆچى من پىۋىستەم بەم تەكنىكانە ھەيە  
لەكاتىكدا كە ھەموو ئەو ھەي كە دەيكەم برىتتىيە لە ھىنانەكايەى كىمىايەكى  
سىروشتى؟ ئايا لەگەل ئەقلىدا كۆك نىە ئەگەر ئەو شتەى لەوئى بيىت لەوئىيە و  
ئەگەر لەوئى نەبيىت ئەو لەوئى نىە؟" ھەرچەندە ئەمە وەھا ديارە، لە خوارەو  
روونى دەكەينەو كە بۆچى وەلامەكە نەخىرە.



لە سىرۇشتى ئىمە داىە دەكو مۇۋەككە سۇراخى لايەنگىرى بىكەين، ھارپى پەيدا  
 بىكەين و بايەخ بەوانىتر بىدەين بەلام دەشتىت ھەندى جار بۇ كەسىك قورس بىت  
 كە خۇدى راسقەقىنەى خۇى و ھەستەكانى دەربخات. زۆربەى خەلكى  
 خوارىارى كەيف پىھاتىن، خۇشەوىستى و رايەلبوونن لەگەل ئەوانىتردا، بەلام  
 دەترس. شىكەلەك دىنە رىگەى ئارەزوويان، شىتى دەكو ترس لە رەفزكردنەو،  
 ھەستىارى، خۇپەرسىتى و ئىرەىى تەنیا بىرپىكى كەمى ھەست و بىروبىاودەرە  
 جىاجىاكانن كە ناھىلن لەوانىتر نىك بىكەوینەو و پەيوەندىيان لەگەل دروست  
 بىكەين. لە رىگەى ئەم تەكنىكە سايكۆلۇژىيانەو دەتوانىت كارىگەرى دروست  
 بىكەيت بۆدەرگەوتنى دۇخى سىرۇشتى كەسىك. ئىمە ھەست بە خۇشى دەكەين  
 كاتىك دەبەخشىن، خۇشەوىستى دەكەين و يارمەتى ئەخەينە پوو. ئەمە بىرىتى  
 نىە لە فشار خستەسەر مېشكى كەسىك بۆئەوھى داواى بى چەند و چونى تۇ  
 جى بەجى بىكات، بەلكو بىرىتىيە لەوھى كە ھەستە شاراوەكانى كەسىك  
 دەربخەيت.

لەم بەشەدا، دەپرژىنە سەر ئاستى جىاجىاي پەيوەندىيە نىۋاقە  
 كەسىپەكان. ھەرچەندە لە ناوەرۇكى ھەموو پەيوەندىيەكدا كەيف پىھاتىنىكى  
 دوولايەنە ھەيە، ھىچ كەسىك (بۇ ھىچ كاتىك) بەلاى يەككىدا بەكىش نابىت كە  
 خۇشى ناوى يان رىزى ناگرىت. بۆيە ئەو تاكتىكانەى خوارەو، لەكاتىكدا كە  
 كراونەتە چەند ستراتىژىكى جىاجىا، پىۋىستە و دەكرى پىكەرە بەكاربەيتىزىن.  
 لە ھەمووى گىرنگىر، بەندى يەكەم (والە كەسىك بىكە كە كەيفى پىت  
 بىت. ھەموو كاتىك) بناغەيە نەك تەنیا بۇ ئەم بەشە، بەلكو بۇ چەند بەندىكى  
 تىرى سەرتاسەرى كىتپەكەش. ئىمە دواىى باس لە گىرنگىى ئەمە دەكەين.



## وا له هەر که سیڤ بکه که که یفی پیت بیت.. هه موو کاتیک

ئەو رەگەز و پیکهاتە ئالۆزانە چین که هەستی دۆستایەتی و که یف پیتەتن له که سیڤدا دەهیننە کایەو؟ تەنیا له خوله کیڤدا بۆت دەردە که ویت که به هیچ شیوەیەک ئالۆز نین. له راستیدا دەکری بۆ یاسایەک کورت بکریتهو که یارمەتیت دەدات کیمیا یەکی سڕوشتی له گەل هەر که سیڤدا بهینیتە کایەو.

راستی یە که ی ئەو یە که ئیمە ریک له سەر بنەمای چەند پڕۆسە یەکی زیاتر نا ئاگایانە یە کیمان حەز یان رق لێ یە. ئەمە به ریکەوت روو نادات. به لام به حوکمی ئەو ی که ئیمە لهو پڕۆسانە به ئاگا نین، وا دەردە که ویت که بی مۆکار روو بدەن. ئەمە ی خوارەو لیستیکی تەواو و قسە کردنە له سەر ئەو تۆ دیار دە و یاسا سایکۆلۆژیانە ی دە بنە هۆی کاریگەری خستنه سەر و تەنانەت گۆڕینی ئەو ی که ئیمە له بارە ی یە کیڤکهو بیری لی دە که ی نهو بۆ ئەو ی بتوانیت هەر که سیڤت ویست که یفی پیت بیت.

بیریش ت نه چی، ئەو تو یژینهو یە پیشانی دەدات که که یفەاتنمان به که سیڤ دەتوانی کار بکاتە سەر ئەمە ی که پیمان وایە ئەو چەند سەرنج پراکیشە و ئەمە ی که که یفیکی زیاترمان بهو که سە بیت که به سەرنج پراکیشی دەزانین.

بویه نهم بهنده و نهوهی به دوايدا دیت هاویشانی به کترن و ده کړی و ده کو  
ستراتیژیکه کی تهو او نامه له یان له گه لدا بکړی.

## ۶- یاسای رایه لیوونه وه

به درېزایی کتیبه که، یاسای په یوه نندیکردن قسه و باسیکی وردی له سهر  
مکروه. به لام لیږه دا ته نیا باسی به کارهینانیکی دیاریکراوی ده که ین. به کورتي،  
له ریگه ی هاو تاکردنی خوت له گه ل بزوینه ریکی خوشیدا، که سیکی تر تو به و  
هسته رایه ل ده کاته وه. تویرینه وه کان دهریده خه ن که بو نمونه، نه گه ر تو  
خه ریکی پلاندانان بیت بو روژانی پشوت، نهوا تو نه وه هسته خوشانه ت رایه ل  
ده که یته وه به هر که سیك که له و کاته دا لای تووه بووه و تو دواتر نه و  
که سته زیاتر خوش ده ویت. به پیچه وانه شه وه، تویرینه وه که دهریده خات که،  
کاتیك تو نازاری گه دت هیه، نه وانه ی دهوروبه رت ده بنه قوربانی نا نا گایانه ی  
بارودوخه که و تو که متر که یفت پیان دیت. هه لبت مه سه له ی که یف پیه اتن  
نور زیاتر هه لده گریت له وه ی ته نیا هاو تاکردنی بزوینه ریکی خوش بیت له گه ل  
که سیکا، به لام ده توانی هه سستی به هیز، باش یان خراپ، له به رانبهر تودا  
به ره م بهینیت.

بویه نه گه ر ده ته وی که سیك که یفی پیت بیت، نه و کاته هه ول بده قسه ی  
له گه لدا بکه یت که میزاجی باشه یان دلی له باره ی شتیکه وه خوشه. نهم  
هه ستانه له نگر ده گرن و به تووه رایه ل ده بنه وه و پاشان نهم که سه هه سستی  
پوزه تیقی له به رانبهر تودا ده بیت.



## خالی هیژ

هه‌ندی جار ئاسانه بزانیته ناخۆ که سێک میراجی باشه، به‌لام نه‌گهر دلفیا نیت، بڕوانه روخساری.

✓ نه‌گهر میراجی باش بیته، نه‌گهری هه‌یه که به خه‌نده‌یه‌کی ته‌ولو و چاوی کراوه سلاوت لیبکات. نه‌گهر ته‌نیا به خه‌نده‌یه‌کی بچوک "ته‌نیا لیوه‌کان" سلاوت لیبکات - نه‌وا نه‌مه "خه‌نده‌یه‌کی ناچارایی مجامه‌له‌یه" و زۆربه‌ی کات که سێک پیشان ده‌دات که میراجی باش نیه.

✓ په‌یوه‌ندیکردن له‌ ریگه‌ی چاوه‌وه پیشانده‌ریکی به‌هیژی میراجه. کاتیك ئیمه له میراجیکی باشداین، نه‌وا په‌یوه‌ندییه‌کی زیاتر له ریگه‌ی چاوه‌وه به‌رقه‌رار ده‌که‌ین. به پیچه‌وانه‌شه‌وه، کاتیك له میراجیکی خراپداین، نه‌وا سه‌یری خواره‌وه ده‌که‌ین یان سه‌یری نه‌و که‌سه ناکه‌ین که قسه‌ی له‌گه‌لدا ده‌که‌ین.

## ۲- ده‌رکه‌وتنی دووباره

په‌نده کۆنه‌که "نزیکیه‌تی، سوکبوونی به‌دواوه‌یه" به شیوه‌یه‌کی گشتی په‌سه‌ندکراوه، به‌لام مایه‌ی سه‌رنجه که راست نیه. له واقیعدا نه‌مه پیچه‌وانه‌یه. توژیینه‌وه‌یه‌کی بێ شومار ده‌گه‌نه نه‌و نه‌نجامه‌ی که چه‌نده‌ی زیاتر کارلیکت له‌گه‌ل که سێکدا هه‌بیته، نه‌وا زیاتر که‌یفی پیت دیت.

به‌گوێره‌ی قسه‌کانی مۆرلاند و زاجۆنک (۱۹۸۲)، که‌وتنه‌به‌ر هه‌ر بزۆینه‌ریک به شیوه‌ی دووباره - له‌م حاله‌ته‌دا که سێک - ستایش و که‌یف پێهاتنیکی



زۆرۈرى لى دەكەۋىتەۋە (ئەگەر كاردانەۋەى يەكەم نىگە تىف نە بوۋىت). ئەمە  
بۇ ھەمۇر شىك راسىتە - كەس، شوۋىن، يان تەنەت بەرھەمىكىش: دەرکەۋتن  
چەندە زىاتر بىت، كاردانەۋەكە ئەۋەندە پۈزە تىقتىرە. ھەر بۆيە ھەندى جار  
كۇمپانىاكان تەنیا رىكلام بۇ وىنەى بەرھەمەكە يان ناۋەكەى دەكەن بەبى  
تايىبە تەندىيەكى دىارىكراۋ يان سوۋدەكانى بەرھەمەكە. پىۋىستىيان بەۋە نىيە  
پىمان بلىن كە چەندە باشە، تەنیا بىرمان دەخەنەۋە. دەرکەۋتن، لە رىگەى  
بوون بە پىكھاتەيەكى روۋنى دووبارە بوۋنەۋە، بە تەنیا دەتۋانى فرۇش يان  
رىژەى دەنگەكان زىاد بىكات، ھەر بۆيە سىياسىيەكان و ئەۋانەى رىكلام دەكەن،  
ئەم دىاردەيە قۇرخ دەكەن. ئەم فاكتەرەى رەفتارى مۇۋ ئەۋەندە بەھىزە كە  
توۋىژىنەۋەكان پىشانى دەدەن پىتتىكى ئەلفوبى كە لە ناۋى ئىمەدا دەردەكەۋىت  
زۆر سەرنجراكىشتەرە لە پىتتىك كە لە ناۋى ئىمەدا نىيە.

تەنیا لە رىگەى ئامادەى زىاترەۋە، بە شىۋەيەكى واقىيەى لە ناۋ ئەۋ  
كەسەدا "گەشە" دەكەيت. ھەندى جار ئىمە ھەلەى ۋەكو نەيىنى ئامىزىبوون،  
گۆشەگىر دىاربوون يان خۇ بەدوورگرتن لە كەسىك، ئەنجام دەدەين، بەلام بەم  
شىۋەيە رىژەى كارلىكمان لەگەل ئەۋانىتردا كەم دەكەينەۋە. توۋىژىنەۋەكان  
دەلن، ئىمە لەگەل ئەۋانەدا دەبىنە ھاۋپى، و زىاتر كەيفمان پى دىن كە لە  
روۋى جەستەيىۋە لە ئىمە نىزىكترن بەھۋى ئەم ئاستە زىادبوۋەى  
كارلىككردنەۋە. (بىرتان نەچىت، پىۋىست ناكات بۇ ياساى كەم دەرکەۋتن  
نىگەران بىت، مەگەر ئەۋەى كە بتەۋى ئەۋ كەسە بەلەى تۇدا بەكىش بىت  
چونكە بىنەماى كەيف پىھاتن پەپرەۋى لە ياسايەكى جىاۋاز لە سەرنجراكىشتەن  
دەكات. لەم بەشەدا شتى زىاتر فىر دەبىن لە بارەى ئەم ياسايەۋە).

### ۳- سۆزی دوو لایەنە

توێژینەوێی بی شومار ( و ژیری باو) جەختیان لەوێ کردوووەتەوێ کە کەیفی زیاترمان بەوانە دیت کە کەیفیان پێمان دیت. کاتیەک بۆمان دەردەکەوێت کە کەسێک زۆر بیرمان لێ دەگاتەوێ، لە بەرانبەر دا ئێمەش بە شیوەیەکی ناڤاکیانە کەیفیکی زیاترمان پێی دیت. بۆیە، تۆ دەبی رێگە بە "کەسی ئامانج" بەدەیت کە بزانی کەیفیت پێی دی و ریزی لێ دەنیی، ئەگەر لە راستیدا وا بیت.

### حالی ھێز

ئەو باشە ئەگەر لە راستیدا بە هیچ شیوەیەکی کەیفی پێم نەیت؟ مایە سەرئەنجام کە توێژینەوێکان دەگەنە ئەو ئەنجامە کە، ئەگەر ئەو لە ئاقاری کەیف پێ نەهاتنت ھاتە دەر و پەیتا پەیتا کەیفی پێت ھات، ئەوا دواجار زیاتر لەوێ کە لە سەرەتاوە کەیفی پێت بەھاتیە، کەیفی پێت دیت. بێت نەچی، ئەگەر تۆ پەيوەندییەکی گەورەت لەگەڵیدا نەبیت، بە گۆشە ۱۸۰ پلە لە ناکاوە ئەو کەسە مەکە بە باشترین ھاوڕێی خۆت. توێژینەوێکان دەلێن کەیف پێھاتنی پەیتا پەیتا، یەكجار زۆر کاریگەرترە لە بەشیوەی کتوپر بوون بە باشترین ھاوڕێی یەکیەک. بۆیە نیکەران مەبە و مەبە بە موعجیبی نمرە یەکی لەپەڕی ئەو. بۆئەوێ یاسای سۆزی دوولایەنە پەیتا پەیتا پیادە بکەیت، بە بزانی کە سۆزت بەرانبەر ئەو کەسە ھەبە.

### ۴- ھاوئێوەیەکان

راست نەبە کە دەوترێ دژیەکان بەرەو یەکتی بەکێش دەبن. لە راستیدا ئەو کەسانەمان زیاتر کەیف پێ دیت کە ھاوئێوەی ئێمەن و ھەمان ھەزو



ناره زوویان ههیه. لهوانهیه که سیک سه رنجهان رابکیشیت که جیاوازه له ئیمه، بهلام نهوه هاوشیوهیی و خالی هاوبه شه که که یفیهاتنی دوولایه نه دروست دهکات. هاوشیوه سه رنجی هاوشیوه راده کیشیت. کاتیك تو قسه له گهل نهو که سه ده کهیت، باسی هه ر شتی بکه که هه ر دووکتان جه زتان لییه تی و تیایدا هاوبه شن. له جه وه ردا، نهو خه لکه ی که به بارودوخی بگۆری ژياندا تیده پهن، په یوه ندییه کی گرنک دروست ده کهن. بو نمونه، سه ربازه کانی جهنگ، یان نهوانه ی که له گروپی په یمانی برایانه دان زورجار دۆستایه تییه کی به هیژ دروست ده کهن. هه روه ها نه مه شیوازیکی په یوه ندی به هیژه ته نانه ت نه که رچی نه زمونه که هاوبه شبوونی تیا نه بیّت به لکو به شیوه یه کی هاوشیوه نه زمون بکریّت. هه ر له بهر نه م هۆکاره یه که نهو دوو که سه ی هه رگیز یه کتریان نه بینوو به لام به هه مان نه زمونی پیشوودا رت بوون - جا نه مه بردنه وه ی یانسیب بیّت یان نه خوشی - ده توانن ده سبته جی بین به هاوپی. نه مه روانگی "نهو له من تیده گات" ه که نه م هه سته گهرم و گورانه بو یه کیکی تر به ره م ده هیئت که نه زمونیکی هاوشیوه ی هه بووه. هه مووشی په یوه ندی بهو راستیه وه هه یه که ده مانه ویّت نه ویتر لیمان تیبگات و لهوانه یه نه م روودلوه به هیژه یارمه تیده ر بوویّت بوئه وه ی که سه که نه وه ی لی پیکبیّت که نه موه هه یه، له م رووه وه نهو که سه ی تر "ده زانیّت و تیده گات" که نهو کییه و جیه.

## ۵- چ ههستیکی لا دروست ده کهیت

نه مه ی که که سیک له به ران بهر تودا هه ستی چۆنه، به شیوه یه کی بهرچا په یوه ندی به وه وه هه یه که تو چ ههستیکی له باره ی خویه وه بو دروست ده کهیت. تو ده توانیت ته وای روژه که له هه ولی نه وه دا به سه ر ببهیت که وای



لێبکەیت کەیفی پێت بێت و بێکردنەوێهێکی باشی لەبارەتەوێهێ، بەلام  
 ئەوێهێ جیاوازییە کە دروست دەکات ئەوێهێ کە تۆ چ هەستیکی لا دروست  
 دەکەیت کاتێک لە نزیکتەوێهێ. تا ئیستا تێبینی ئەوەت کردووە کە چەند خوشە  
 لە نزیک کەسیکەوێهێ بێت کە بەسۆز و گەرم و گۆر و بەگفت و لفته؟ بە  
 پێچەوانەشەوێهێ، تا ئیستا بێت لەوێهێ کردووەتەوێهێ کە چەند ناخوشە پێنج  
 خۆلەک لە نزیک کەسیکەوێهێ بێت کە خەلەل لە هەموو کەسیک و لە هەموو  
 شتێکدا دەدۆزیتەوێهێ؟ وا دەردەکەوێت کە ئەم کەسانە ژیان لە تۆدا نەهێلن.  
 بوون بەو کەسێ کە وا لە خەلکی دەکات هەستیکی باشیان هەبێت یەكسانە بە  
 کەیف هاتنیان بە تۆ.

## ٦- لێکتیگەیشتن

لێکتیگەیشتن متمانە دروست دەکات، رێگەت دەدا پردیکی سایکۆلۆجی  
 لەگەڵ کەسیکدا بونیاد بنییت. لەوانە یە گفتوگۆکە پۆزەتیفتەر و ئاسودەتر بێت  
 ئەگەر دوو کەسە کە کۆک بن لەگەڵ یەکتەیدا. هەروەکو چۆن ئێمە کە یفمان بە  
 کەسیک دێت کە هەمان حەزی ئێمە یە، بە هەمان شیوێهێ نا ئاگایانە بەلای  
 یەکتەیدا بەکێش دەبین کە "وەکو ئێمە دیارە". ئەمە بەو مانایە یە کە کاتێک  
 یەکتە هەمان ئەو نیشانانە یە ئێمە یە لێ دەردەکەوێت، یان ئەو وشە و رستانە یە  
 ئێمە بەگاردەهێنیتەوێهێ، ئەوا دەچیتە دڵمانەوێهێ. شتی زیاتر لە بارە یە  
 دروستکردنی بەهرە یە لێکتیگەیشتنەوێهێ بە درێژایی کتێبە کە باس کراوە. لە  
 ئیستادا، دوو خالی بەهێز بۆ بونیادنانی لێکتیگەیشتن بریتین لە :

- گونجاندنی شیوێهێ وەستان و جۆلەکان: بۆ نموونە، ئەگەر کەسیک  
 دەستی خستبێتە ناو گیرفانیەوێهێ، تۆش دەستت بخەرە ناو گیرفانتەوێهێ. ئەگەر

ئارەزوویان ھەبە. لەوانە یە کە سێک سەرئەنجام رابکێشیت کە جیاوازی لە نێجە، بەلام ئەو ھاوشیۆەیی و خاالی ھاوبەشە کە کە یەقینھاتنی دوولایەنە دروست دەکات. ھاوشیۆە سەرئەنجام رادەکێشیت. کاتێک تۆ قسە لەگەڵ ئەو کەسە دەکەیت، باسی ھەر شتێ بکە کە ھەردووکتان حەزتان لێھەتی و تیایدا ھاوبەشن. لە جەھەددا، ئەو خەلکە ی کە بە باروڤۆخی بگۆڕی ژياندا تێدەپەن، پەيوەندییەکی گەرم دروست دەکەن. بۆ نمونە، سەربازەکانی جەنگ، یان ئەوانە ی کە لە گروپی پەیمانی برايانەدان زۆر جار دۆستایەتیەکی بەھێز دروست دەکەن. ھەروەھا ئەمە شیوازیکی پەيوەندی بەھێز تەنانەت ئەگەرچی ئەزموونە کە ھاوبەشیوونی تیانەبێت بەلکو بە شیۆەییەکی ھاوشیۆە ئەزموون بکەیت. ھەر لەبەر ئەم ھۆکارە یە کە ئەو دوو کەسە ی ھەرگیز یەکتریان نەبینووە بەلام بە ھەمان ئەزموونی پێشوو دا رەت بوون - جا ئەمە بردنەوێ یانسیب بێت یان نەخۆشی - دەتوانن دەستبەجی ببن بە ھاوڕێ. ئەمە روانگە ی "ئەو لە من تێدەگات" ە کە ئەم ھەستە گەرم و گۆرانە بۆ یەکیکی تر بەرھەم دەھێنێت کە ئەزموونیکی ھاوشیۆە ی ھەبوو. ھەمووشی پەيوەندی بە راستییەو ھەبە کە دەمانەوێت ئەوێتر لێمان تێبگات و لەوانە یە ئەم رووداو بەھێز یارمەتیدەر بووبێت بۆ ئەو ھەستی کەسە کە ئەو ھەستی لێ پێکبێت کە ئەم ھەبە، لەم رووداو ئەو کەسە ی تر "دەزانیت و تێدەگات" کە ئەو کێیە و چە.

## ۵- چ ھەستیکی لا دروست دەکەیت

ئەمە ی کە کە سێک لە بەرانبەر تۆدا ھەستی چۆنە، بەشیۆەییەکی بەرچاو پەيوەندی بەو ھەبە کە تۆ چ ھەستیکی لەبارە ی خۆیەو بۆ دروست دەکەیت. تۆ دەتوانیت تەواوی رۆژە کە لە ھەولێ ئەو دا بەسەر ببەیت کە وای



لیبکهیت که یفی پیت بیت و بیرکردنه وهیه کی باشی له باره ته وه هه بی، به لام نه وه ی جیاوازییه که دروست دهکات نه وهیه که تو چ ههستیکی لا دروست ده کهیت کاتیک له نزیکه ته وهیه. تا ئیستا تیبینی نه وهت کردووه که چهند خوشه له نزیکه که سیکه وه بیت که به سوژ و گهرم و گوړ و به گفت و لفته؟ به پیچه وانه شه وه، تا ئیستا بیرت له وه کردووه ته وه که چهند ناخوشه پینچ خوله که له نزیکه که سیکه وه بیت که خه له له هه موو که سیک و له هه موو شتیکدا ده دوزیت ته وه؟ وا درده که ویت که ئه م که سانه زیان له تودا نه هیلن. بوون بهو که سه ی که وا له خه لکی دهکات ههستیکی باشیان هه بیت یه کسانه به که یف هاتنیان به تو.

## ۶- لیکتیگه یشتن

لیکتیگه یشتن متمانه دروست دهکات، ریگهت ده دا پردیکی سایکۆلۆجی له گه له که سیکدا بونیاد بنییت. له وانه یه گفتوگو که پوزه تیقتر و ئاسوده تر بیت نه گهر دوو که سه که کوک بن له گه له یه کتریدا. هه روه کو چۆن ئیمه که یفمان به که سیک دیت که هه مان هه زی ئیمه ی هه یه، به هه مان شیوه نا ئاگایانه به لای یه کیکدا به کیش ده بین که "وه کو ئیمه دیاره". ئه مه بهو مانایه یه که کاتیک یه کیکه هه مان نه و نیشانانه ی ئیمه ی لی درده که ویت، یان نه و وشه و رستانه ی ئیمه به کار ده هیئت ته وه، نه و ده چیته دلمانه وه. شتی زیاتر له باره ی دروستکردنی به هره ی لیکتیگه یشتنه وه به دریزایی کتیبه که باس کراوه. له ئیستادا، دوو خالی به هیز بو بونیادنانی لیکتیگه یشتن بریتین له :

- گونجاندنی شیوه ی وهستان و جول هکان: بو نمونه، نه گهر که سیک دهستی خستبیته ناو گیرفانیه وه، تو ش دهستت بخه ره ناو گیرفانت ته وه. نه گهر



به ده ست نامارزه يه ك بكات، نهوا توش پاش ساتيک و به بي نهوه ي روون بيټ،  
به شيوه يه كي هره مه كي هه مان نامارزه پيشان بده وه .  
- گونجاندی قسه: ههول بده ریتمی قسه کردنی له گه لدا بگونجینیت.  
نه گمر به شیوازیکی خا، هیور قسه ده کات، توش وا بکه. نه گمر خیرا قسه  
ده کات، توش ده ست بکه به قسه کردن به شیوازیکی زور خیرا تر.

## ۷- یارمه تیدان

تویژینه وه کانی بواری سروشتی مروؤ ده ریده خه ن که خه لگی پاش نهوه ي  
نازاري يه كيک نه دهن رقی زیاتریان لیی نه بیټ. تکایه تیبینی نهوه ي بکه که  
نموت نازاري نه وانه نه دهن که زیاتر رقمان لییانه، هه رچه نده نه مه ش راسته.  
مه به ستم نهوه يه که، کاتيک نازاري يه کيکيتر نه دهن، چ به ريک هوت يان  
مه به ست، به شيوه يه كي نا ناگایانه رقمان لیی هه لئه ستيټ. نه مه هه وليک به  
که مکړدنه وه ي نا کوکبوون. ( تيوره ي نا کوکبوونی ئیدراکی که لیړه دا پیاده  
ده بي، ده لیت ئیمه هه ست به نیگه رانی ده که ين کاتي شتيک ده که ين که نا کوک  
له گه ل چوئيټی بينینی خومان. بویه بؤ که مکړدنه وه ي ململانی ناخمان،  
کرداره کانمان به نه قلانی ده که ين بؤ کوک مانه وه له گه ل شیوازی خوبينيمان)  
نهو ململانی ناوه کييه ي که دروستبووه نه مه يه، "بؤچی نه مه م له گه ل نهو  
که سه دا کرد؟" پاشان به نه قلانی کردنه که ده بیټه، "له وانه يه له بهر نه وه بیټه  
که له راستیدا خوشم ناوټ و شایسته ي نهوه يه. نه گينا ده بوومه که سېنگر  
خراب يان بيټاک، نه مه ش نا کړی وه ها بیټ". نه مه پیچه وانه که شی راسته  
که سيکمان زیاتر خوش ده وټ نه گمر چا که يه كي له گه لدا بکه ين. نه گمر چا که

لەگەڵ کەسیکدا بکەین، ئەوا لەوانەیە ھەستی پۆزەتیقمان لە بەرانبەریدا بۆ دروست ببێت.

ئەگەر تۆ بتوانیت وای لێ بکەیت چاکەیی بچوکت لەگەڵدا بکات، ئەوا ئەمە ھەستی گەرم و گۆر و بەسۆز لە بەرانبەر تۆدا بەرھەم دەھێنێت.

زۆرجار لە ھەولێ ئەوەماندا کە وا لە یەکێک بکەین کە یفی پیمان بێت، ھەلە ی ئەوە ئەنجام دەدەین کە چاکە ی لەگەڵ دەکەین. لەکاتیکدا کە لەوانەیە ستایشی چاکە ی تۆ بکات و پێی وابێت کە تۆ کەسیکی باشیت، ئەمە وای لێناکات زیاتر کە یفی پێت بێت، ھەرچەندە رەنگە وا دەربکەویت کە زیاتر لەبەر دلانیت. ئەوەی تۆ دەتەوێ ئەوەیە کە ئەو ھەستی باشی لە بەرانبەر تۆدا بۆ دروست ببێت، نەک تەنیا ئەمە ی کە پێی وابێت تۆ کەسیکی باشیت. ئەمەش بەوە مەیسەر دەبێت کە وا بکەیت چاکەیی بکات، نەک ئەمە ی تۆ لەگەڵدا بکەیت.

## ۸- ئەو تەنیا مۆفە

بینینی کەسیک لە حالەتی کرداریکی گەمزانە یان دەست و پێ سپیانەدا وای لێ دەکات تۆ زیاتر کە یفت پێی بێت. بە پێچەوانە ی بیروباوەری باوەوە، پێرفیکتیبوون و باوەرپەخۆبوون، دەرەنجامیکی خوازاو نادەن بەدەستەو-واتە بە دەگمەن دەبنەھۆی ئەوە ی کە زیاتر کە یفیان پێت بێت و بە شیوازیکی پۆزەتیقمانە بێت لێ بکەنەو. کاتیک تۆ دەتەوێ وەک کەسیکی خوشەویست لێت بھوانرێ، شتیکی موحریج ئەنجام بدە و بە خۆت پێبکەنە. ھەول مەدە وای



دەربخەيت گە ھىچ رووى نە داوہ . سو عىبە تىكى خۇبچوگىردنەو شىۋازىكى دانىسقەيە بۇ ئەوہى بېچىتە دلى ھەر كەسىگەوہ .

كانىك تۇ پىشانى ئەوانىترى ئەدەيت كە تۇ ئەوہندە خۆت بە جدى ناگىت ئەمە وایان لیدەكات كە ھەست بگەن لە تۇ نزیكترن و بیانەوى لەلات بن .  
كەس چارەى فشەكەرىك یان یەككى ناوئیت كە زۆر بە خۆى و روالەتى خویەوہ سەرقالە بە جۆرىك كە وا دەرىدەخات پىرفىكتە . ئىمە كەیفمان بەوانە دىت و بەلاى ئەوانەدا بەكىش دەبین كە بەخویانەوہ نانازن و خۆپەرست نىن .  
پىشاندانى ئەمەى كە تۇ دەتوانى بە خۆت پىبگەنى ، بە شىۋەيەكى بى پایان دەتكاتە كەسىكى خۆشەوېست . ئەمە زۆر جار پىچەوانەيە لەگەل ئەوہى كە پىمان وایە دەبى ئەنجامى بدەین . لە ھەولماندا بۇ دەرگەوتن وەكو كەسىكى "سارد" و "گىرنگ" ، ئەوانىتر و لىمان تى دەگەن كە خۆمان زۆر بە جدى وەرگرتووە و لەوانەيە ئەم دەرخستنەى "باوہرپەخۆبوونى ساختە" تەولو نەشیاو بىت .

ئەم لایەنەى سىروشتى مەرۇف سەر لە زۆر كەس دەشىۋىنىت ، چونكە راستىيەكەى ئەوہيە كە ئىمە كەیفمان بە خەلكى باوہرپەخۆ دىت و بەلاى ئەوانەدا بەكىش دەبین كە متمانەيەكى زۆریان بە خۆیان ھەيە . بەلام دەزانىن كە كەسىك كە باوہرى بەخۆى ھەيە ھەست بە پىۋىستى ئەوہ ناكات رىگە بە جىهان بدات بزائن چەندە كەسىكى گەورەيە ، پىى وایە دەبى جىهان خۆى بزانیت .

بۆيە كەسە لە خۇبايپە وشكەكە بە راستى كەسىگە كە لە ناوہوہدا ھەست بە بچوكى دەكات و ئىمە نەدجار بە شىۋەيەكى غەرىزى ساردىن لە بەرانبەرىاتدا . ئەو كەسەى كە باوہرپەخۆ و سەلامەتە ، ئەو كەسەيە كە بەلايەوہ ئاسايپە بە

مەلەكانى خۇي پېيگەنىت و لەو دە ناترسىت بھىللىت خەلك بزانى كە ئەویش مۇقە. كەواتە تۇ بۇت دەركەوت كە، ئەمانە لەگەل يەكدا ناكۆك نىن. خۇ بەھەند وەرەنگرتن و بە ئاسايى وەرگرتنى مەلە و كەموكۇرپىيەكانمان، پيشانى جىھانى دەدات كە ئىمە باوەرمان بە خۇمان مەيە.

## ۹- تېروانىنىكى پۆزەتيف

مەرودەكو پىشتەر وتمان، كەيفمان بەوانە دىت كە لە ئىمە دەچن. بەلام حالەتتىكى بەدەر لەم ياسايە مەيە. كەس نايەوى لە دەورى كەسىكى تورە، مىزاجى و رەشبین بىت. ئىمە مەموومان ئەوانەمان بەلاو پەسەند و خۆشەويستە كە روانگەيەكى شادمان و پۆزەتيفيان لەبارەى ژيانەو مەيە. بۇچى؟ چونكە ئەمە شتىكە كە مەموومان دەمانەوئىت و بىننىنى ئەم رۇحە دلپەسەندە لەوانىتردا وامان لىدەكات زياتر كەيفمان پىيان بىت. لەوانەيە كەسىك بناسىت- يان كەسىك بىت- كە چارەى ئەوانەت نەوى كە مەر لە خەو مەستان مىزاجيان فولە و دەم بە خەندەن. لەگەل ئەو شىدا راستى ئەمە، ئەو مەيە كە تاو دەكو ئاستىك لە ئاستەكان ئىمە بەرەو ئەو تېروانىنە و ئەو كەسە بەكىش دەبىن. بىر لەو كەسانەى ناو ژيانەت بکەرەو كە بە راستى ناتوانىت تەخەموليان بکەيت. لەوانەيە ئەوان مەمىشە لەسەر شتىك بۆلەبۇلئان بىت، بە كەسىك ئىزعاچ بن، مەمىشە كەموكۇرى لە مەموو شتىكدا بىبىننەو. وەكو باوەرپەخۇ بوون، تېروانىنىكى پۆزەتيف بەرانبەر ژيان، يارمەتیدەر دەبىت بۆنەو مەيە بىتكات بە مۇقىكى سەروو ئاسايى بۇ راكىشانى خەلك و چوونە ناو دلى مەر كەسىكەو.



به لām یهك دهقه بوهسته ! ئایا خه مبار كه یفی به هاوتنا نایهت؟ ههلبهت به لئی. خه لکی خه مباریش ههز دهكهن له دهو روبه ری نهوانه بن كه وهكو خۆیان له ژمان بیزارن. به لām نه م تایبه ته ندیه وایان لی ناکات كه زیاتر كه یفیان به م كه سانه بیته. كه سیك كه ههست به بیزاری دهكات، ههزی له وهیه كه بۆله بۆل و دهردهل له گهل كه سیکی تری بیزار بکات، به لām هه ر کاتیك كه میزاجی باش بوو، نهوا دهست بهرداری كه سه بیزار كه ره ژه هراوییه كه ده بیته. سوڤراخی ئاسوده یی له گهل كه سیكدا دهكات كه وهكو نهو ههستی پی دهكات، به لām کاتیك چیتر نهو ههسته ی لا نه ما، نهوا دهست به جی لهو په یوه ندیه ده چیه ده ره وه. نه مه ش له به ره وهیه كه هه رگیز (لانی كه م له بهر خاتری هاوشیوه یی) كه یفی بهو كه سه نه ها تووه، ته نیا كه یفه ی به تیروانی نی هاوبه ش کردوه.

### چاوخساندنه وه به ستراتیژیدا

+ نه وهنده ی ده توانی له دهو ری كه سه كه به، چونكه نزیکایه تی، كه یف پیهاتن به ره مه ده مینیت نهك سوکیوون !

+ کاتیك تو قسه ی له گهل ده كه یت، ههول بده کاتیك نه مه بکه یت كه میزاجی باشه بۆ به رقه رارکردنی یاسای رایه لبوون. له باره ی نهو ههز و نه زمونه هاوبه شانه بدوی كه له گهل په کتریدا هه تانه و ههول بده زیاتر گوی بگریته و كه متر قسه بکه یت.

+ بۆ به رقه رارکردنی یاسای سۆزی دوولایه نه، نه گهر تو له بهر شمشیک نهوت به لاوه په سه نده یان ریزی ده گری، دلنیا به ره وه له وه ی كه ده زانی.

.....دەروونزانی ھەنامت پیکردن.....

+ ریگە بدە چاکە یەکی بچوکت لە گەلدا بکات، بە لام دلتیا بەرەووە لەوێی کە  
ئەمە بەدەر لە دۆخی ناچارکردنە. ئەمە ئەنگیزە یەکی ناناکایانە ی بۆ دروست  
دەکات کە زیاتر کە یفی پیت پیت.

+ لە ریگە ی گونجاندنی ئاماژەکان، ریتمی قسەکردن و کردارە زارەکییەکان،  
پردیکی سایکۆلۆژی و لیکتیگە یشتن بونیاد بنی.

+ ئیمە بەلای خەلکی باوەرپەخۆدا بەکیش دەبین. لە ریگە ی توانینی بەخۆ  
پیکەنین و خۆ زۆر بەجدی وەرەگرتن، باوەرپەخۆبوونی خۆت نیشان بدە.

+ وای لیبکە ھەستیکی باشی لەبارە ی خۆیەووە بۆ دروست ببیت. کەسیکی  
بە گفت و لفت بە و لە ناخەووە گەرم گۆر و بەرپز بە.

+ تیروانینیکی دەروونی پۆزەتیفت ھەبی. ئیمە بەلای ئەو خەلکانەدا  
بەکیش دەبین کە شادمان، پرچۆش و خرۆش و دلخۆشن بەرانبەر ژیان و  
زیندوون.

+ سەیری بەندی ٢ بکە، وای لە ھەرکەسیک بکە کە بی رادە تۆی بەلاوہ  
سەرنجراکیش بیت، چونکە زیاتر کە یفمان بەوانە دیت کە بەلامانەووە  
سەرنجراکیشن - جا گرنگ نیە ھەمان رەگەزە یان نا.





## ۱- جولانی ههست

ئەم تەگە تاکتیکە بەرپرسیارە لەوێ دەرفەتی خۆشەویستی وەهات بۆ  
بەینێتە پیش کە تا ئیستا هیچ ستایلێکی قژیان جل یان کاری موچە بەرز، ئەو  
کاریگەرییەیان نەبووی. ئەو بەناغە یە رفەتاری مرقە کە کاتی کە جەستەمان  
هۆرمونی (ئەدرینالین) بەرەم دەهێنێت، زۆرجار هەستی بەکێش بوون بەرەو  
ئەوانە یە لەوێ و ئارەزووی سیکی دروست دەبێت. ئەدرینالین کە لە هەر  
دۆخی جولاندا بەرەم دێت - ترس، حەماسەت، راھێنان یان هەرشتیکی تر -  
هەستە سۆزییەکان دەهێنێتە کایەو و توندیان دەکات. (ئەمە دەریدەخات کە  
بەکێشبوون لە فۆرمیک لە فۆرمەکاندا و لە ئاستیک لە ئاستەکاندا دروست  
دەبێت).

هەر کاتی کە سیک جولاً، بۆ نمونە بە فیلمی ترسناک، شەمەنەفەری  
ئەکرۆباتیک، یان تەنەت راھێنانی جەستەیی، بەشیکی جولانە کە یە  
دەگوازییەو بۆ هەر کە سیک کە لەگەڵیدایە. لە کرداردا، لێرەدا دۆخیکی گۆران  
هەیه کە تیایدا ئەو حەماسە یە هەستی پێدەکات بە شیوەیەکی نااگایانە  
دەبێت ئارەزوویەکی سیکی و وروژان. جاریکی تر کە کچ و کورپکت بین کە  
لە روالەتدا گونجاو نەبوون، پرسیار بکە ئاخۆ لە کوێ چاویان بە یە کتری  
کەوتوو. وا هەلە کەوێت کە یە کتریان لە بارودۆخی کە بینیبێت کە ئاستی  
جولان بەرز بوو... لەوانە یە لە هۆلیکی وەرزشی بووبێت یان لە دۆخی کە  
بووبێت کە یە ککیان (ئەو یان کە دلگیرتر بوو) ترساو، نیکەران بوو یان لە  
بەرانبەر شتی کە حەماسەت گرتوو یەتی.



## خالی هیژ

کتومت لەبەر ئەو راستییەیه که دەروونناسەکان پەیتا پەیتا زیاتر لە بەرانبەر شەپۆلی - لە یارییە قیدیۆییەکان، فیلمی سینەمایی و تەلەفزیۆندا - سیکس و توندوتیژی پەیوەندیداردا نیگەران دەبن. دەشیئە هاوتایی ئەم بزوینەرە - بابەتی سیکسی و توندوتیژی - جولانی هاندراو رووە و توندوتیژی و ئارەزووە شەپانگیزییەکان بەرھەم بهێنن لە رووبەروو بوونە و سیکسییەکاندا.

### ۲- ستایله کانی به ریگادا رویشتن

زۆرجار گەنجان بە فاکتەری بەکیشبوونی جەستەیی دادەنرێن. بەلام بزانیاریت، مەرج نیە گەنج دیار بیت بەلکو گەنجانە دەربکەویت. تەنانەت شتیکی بە روالەت سادە وەک شێوەی جەستە و شیوازی بەرپیدا رویشتن، رۆلێکی بە هیژ دەبینیت لەوەدا که تا چەند کەسیک بە گەنج دەزانین. بە دلنایییەوه ستایله کانی رویشتن کار دەکەنە سەر بەکیشبوونی جەستەیی. خەلکو دلخوازانە تر کار دانەوه یان لە بەرانبەر ئەوانەدا هەیە که ستایلی رویشتنێکی گەنجانە تر دیارە لەوانە وەک پیرانە دیارە بە دەر لە رەگەز و تەمەن راستە قینە. چ شتیکی کتومت شێوەی جەستە و گەنجانە دیاری دەکات کەشوکبەون. تێببینی منالیکە بچوکی بکە و بزانه چەندە کەشوکە بە بەراورد بە کەسیک که پیرە. یوگما بە شێوەیەکی بەرچاو کەشوکیت زیادە دەکات و جیاوازییەکی دراماتیکی دەبینیت کایەوه لە تێکڕای شێوەی جەستە و شیوازی رویشتن و چوینتی بینینی ئەوان بو ناستی سەرئەجراکیشیی تو.

ژماره یهك تیۆره ی باو هەن لە مەر ئهوه ی كه بۆچی ئیمه به لای گه نجدا به كیش ده بین. هه ره په سنده كه یان ده لیت ئه مه غه ریزه ی بایۆلۆژی پیشینانمانه. ئه و ژنانه ی تایبه ته ندی گه نجانه یان هه یه، نه گه ری هه یه كه له ته مه نی سكه پرمووندا بن- كه حاله تیكى خوازاوه به لای پیاوانه وه. ئه و پیاوانه ی كه گه نجن، له لایه ن ژنانه وه به توانا تر و پڕ وزه تر داده نرین بۆ خۆیان و مندا له كانیان.

### ۳- سه رنجدانه ناو چاوه كانی كه سیك

ده تزانى كه سه رنجدانه ناو چاوه كانی كه سیك ده توانی وا له كه سه كه بكات كه به راستی بكه ویته داوی خوشه ویستی تۆوه؟ ئه مه ئه نجامگیری ژماره یه کی زۆری توێژینه وه كانه له باره ی سه رنجر اکیشی و خوشه ویستی رۆمانسی. له تاقیکردنه وه یه کی تایبه تدا، دوو غه ربیه ی ره گه ز جیاواز داویان لیکرا بۆ ماوه ی دوو خولهك چاو بپر نه چاوی یه کتری. ئه و توێژینه وه یه گه یشته ئه و ئه نجامه ی كه کرداری ساده ی سه رنجدانه ناو چاوه كانی ئه ویتر ته نیا بۆ ماوه ی چه ند خوله کیك، به سه بۆ به ره مه یینانی هه ستی سۆزداری بۆ یه کتری.

بۆ به کاره یینانی نه م تاکتیکه له کاتی گفتوگۆکردن له گه ل ئه و كه سه دا، ئه و کاته ی كه قسه ی له گه ل ده که ی و گوئی لی ده گری، راسته وخۆ چاو بپر نه ناو چاوه كانی. زۆربه ی کات ئیمه به شیوه ی گشتی روو ده که یفه روخساری كه سه که یان له کاتی گفتوگۆدا نیکامان په رت ده بیئت. له کاتی قسه کردن



له گه لیدا، به سهرنجدانه ناو چاوه کانی، نه که ویته ناو نه م دیارده  
سایکولوجیه وه به بی نه وهی روون بیت.

#### ٤- یاسای به راورد کردن و په یوه نندیدار بوون

کاتیك نه ته وی که سیك به سهرنجراکیش بتبینیت، باشتین ریگه چاره ت  
نه وهیه که له سهره تادا چاوت به و که سه بکه ویت، چ له لایه ن خودی خوته وه،  
یان به هاوړپیه تی که سیکی سهرنجراکیشی ره گه زه که ی تر. نه مه ش به هوی  
یاسای به راورد و یاسای په یوه نندیدار بوون.

نیمه زورجار به هوی خویه وه حوکم له سهر که سیك ناده یین، به لکو به به راورد  
له گه ل که سانیت نه مه ده که یین. نه مه ش نه و کاته ده گاته ترۆپک که بۆیه که م  
جار که سیك ده ناسین. نیمه به به راورد کردن به تایبه تمه ندیه جهسته ییه کانی  
نه و که سه ی له گه لیدایه، تایبه تمه ندیه جهسته ییه کانی نه و ده بینین و بیرى لى  
ده که ینه وه. تویرینه وهی زور هه بووه له م بواره دا، له وانه ش نه و تویرینه وانه ی  
که ده لئین، نه و پیاوانه ی به م دواپپانه چاویان به مودیلله کانی جلوبه رگی مه له  
که وتووه، ژنانى تریان- ته ناهت هاوسه ره کانی خوشیان- به که متر  
سهرنجراکیش ده بینن.

لیره دایه که نیمه زورجار گه ورده ترین هه له نه نجام نه ده یین. بهر له وهی  
که سیك ده رفه تی نه وهی هه بیت که توی راسته قینه بناسیت و بکه ویته ریتر  
کاریگری نه م تاکتیکانه ی تره وه، جوانی جهسته یی به که م شته که به هوی وه  
حوکمت له سهر ده دری. که واته نه گه ری سهر که وتن بخهره لای خوته وه. کاتیك  
ده ته وی که سیك که یلی پیت بیت، نه که ی، دووباره ی نه که مه وه، نه که ی  
بکه ویته ته نیشته نه وانه ی (هه مه مان ره گه ن) که له تو سهرنجراکیش ترن.

کاتیک تۆ به م کهسه ناشنا ده بیت، به شیوه یه کی گشتی ته نیا بۆ یه که م جار، به هه مان شیوه هه ول بده له گه ل که سی ناشیرینی هیچ کام له ره گه زه کاندانه بیت. نه مه ش له بهر یاسای په یوه ندیدار بوون - که تیایدا نیمه گروپیک وه کو گشتیک ده بینین نه ک تاکه تاک.

بۆیه، جاریکى تر، باشترین ریگه چاره نه وه یه که ته نیا خۆت بیت یان له گه ل که سیکی سهرنجراکیشی ره گه زه که ی تر بیت. نه مه به هه مان شیوه دهرفته تی نه مه ت بۆ دهره خسینی که تاکتیکه کانی ترت به کار بهینیت به بی پچران. (هۆکاری نه وه ی که ده توانیت له گه ل که سیکی سهرنجراکیشی ره گه زه که ی تر دا بیت، نه وه یه که یاسای په یوه ندیدار بوون پیش یاسای به راورد کردن ده که ویت کاتیک که نه دامانی گروپیک زیاتر جیاوازن له وه ی که هاوشیوه بن. به دهربرینیکی تر، سهرنجراکیشیه که ت به هۆی نه وه که سه ی که له گه لته دایه زیاد ده بیت، چونکه ئیوه وه کو "یه که" یه که ده بینرین).

## ۵- قه دری خۆ زانین و به کیشبوون

نه مه تاکتیکیکه که به کاری دهینیت نه وه کاته ی که جوانیه که ت سنووداره، ریگه ت پیده دات تا له سهره تاوه زۆر له وه سهرنجراکیشتر دیار بیت له وه ی به پیچه وانه وه دهرده که وتی.

تویژینه وه یه کی (نیلین والسته ر هاتفیلد) پیشانیدا که ژنیک که به پیاویک ناشنا ده کریت، نه گه ر عزه ت نه فسی به شیوه یه کی کاتی بریندار ببوو به به راورد به ژنیک که عزه ت نه فسی بریندار نه بووه، نه وه پیاوه که به سهرنجراکیشتر ده بینیت. نه گه رچی تۆ ناتوه ی زیاده په وه ی بکه یت به وه ی وا له یه کی بکه یت هه ستیکی خراپی به رانه ر خۆی هه بیت، نه گه ر به ناگا



بهاتیتایه ته وه که بهم دواییه ره فزی وهر گرتووه، نهوا به لای نه وه ده ندر  
 سه رنجراکیشتتر ده بوویت به بهراورد بهو حاله ته ی که عزهت نه فسی له ناسیگی  
 بهر زدا بووایه. نه مه نهو یاسایه یه که بهر پرسه له (کاریگه ریی په رچه کردار ی  
 به هوییه وه، که سیك خیرا خوی له په یوه ندییه کدا ده بینیتیه وه که تازه به کب  
 مۆتایی پی هیناوه، له گهل که سیكدا که له "هه لومه رچی ناسایی" دا ژوانی  
 له گهل نه ده گرت. ریگایه کی تر بو "خزانه ژیر راداره که وه" بریتیه له نر  
 که وتنه وه لی کاتیک له گهل خه لکی سه رنجراکیشتتر دایه. تویرینه وه کان ده گن  
 نهو نه نجامه ی که، کاتیک ئیمه له ده وری نهو که سانه یین که پیمان وایه له ئیم  
 جوانترن، نهوا باوه ربه خو بوونمان له مهر خو مان و رواله تمان که مته. جارنکی  
 تر، کاتیک عزهت نه فسمان برینداره، نهوا خه لکی تر به سه رنجراکیشتتر  
 ده بینین.

که واته کاتیک که سیك هه ستیکی باشی نییه له باره ی خوییه وه، به گفت و  
 لغت و دوستانه به له گهلیدا. وریا کردنه وه که لی ره دا بو نهو یاسایه ی سروشن  
 مروفه که ده لیت خه لکی نهو شتانه یان ده وی که ناتوانن هه یان بیت و که بفر  
 زیاتریان بهو شتانه دیت که ده بیت نیشی بو بکه ن. بویه له ریگه ی دور  
 نه بوونه وه، مه هیله نهو یاسایه نازارت بدات. به سوز و گرنگی پیده ر به، به لام به  
 ناشکرانا. نه مه هه ر له م به شه دا به شیوه کی وردتر باس ده کری گاتی  
 له باره ی په یوه ندییه کان و زالبوون به سه ریاندا ده دویین.

## ٦- که یف پیهاتنی دوولایه نه

له به نده که ی پیهاتنی باسی نه مه مان کرد، به لام لی ره شه دا هاتووه، چونکه نهو  
 یاسایه له ناسنی دومانسی شه دا کاریگه ری له سه رمان هیه. تویرینه وه کان

دەريانىڭ سۈيىگە، كاتىك بۇمان دەردەكەي يەككە، كەيىمان پىيى دىت بە  
 سەرنجراكىش لەقەلە بىمان دەدات، ئەوا ھەستى رۇمانسىمان تىادا دەبزوئىيىت.  
 جارىكى تر، نەك تەنبا كەيىمان بەوانە دىت كە كەيىيان پىمان دىت، بەلكو بە  
 ھەمان شىۋە ئەو كاتەي كە زانىمان بەلای ئىمەدا بەكىش بوون، بەلایاندا  
 بەكىش دەبىن. ئەمەش لەبەرئەۋەيە كە لایەنىكى جەۋھەرىي ھەستە  
 سۈزىيەكان بىرىتىيە لە ھىوا. ئەگەر كەسەكەي تر بە ھىچ شىۋەيەك كەيى پىت  
 نەيەت، ئەوا لەۋانەيە بەلاتەۋە سەرنجراكىش پىت، بەلام ھەز و ئارەزوۋىيەكى  
 راستەقىنە و قوولت بۆي نەپىت. ھىوا رىگا بۆ ھەستى رۇمانسىي قوول و  
 بەھىزتر خوش دەكات و كە بۇمان دەركەۋت كەسىك كەيى پىمان دىت، ھىۋاي  
 ئەۋەمان پىدەدات كە پەيۋەندى مومكىنە و ھەستەكانمان لەبەرانبەرىدا قوول  
 دەكاتەۋە.

### چاۋخشاندىنەۋە بە سترائىژىدا

- + لەو شۈيىنە شتىك لەگەل ئەو كەسە ئەنجام بدە كە تىايدا ئاستى جولانى  
 ھەستى بەرزە.
- + چۈنئىتى گەنجانە بىنن، سەرنجراكىشى زىاد دەكات. شىۋەي جەستەت و  
 ستايلى رۈيشتەت بە شىۋەيەكى بەرچاۋ كاردەكەنە سەر ئەمەي كە چەندە  
 گەنج دەردەكەۋىت.
- + ئەۋانتر لەو كاتانەدا بە سەرنجراكىشتەر دەبىنن كە ھەست بە  
 باۋەرپەخۇبوونىكى كەمتر دەكەين لەبارەي خۇمانەۋە. نىككەۋتەۋە لەو ئەۋ  
 كاتەي كە ئاگاي لە خۈيەتى، وات لى دەكات سەرنجراكىشتەر پىت.



.....دەروونزانی قەناەت پیکردن.....

+ ئەو کاتەى که تازه کهیفى پيٚت ديٚت، ئاستى سەرنجراکيٚشيە که قبول  
بکەوہ لە ريگەى ئەوہى که بزانيٚت ئەویش بەلای تۆوہ سەرنجراکيٚشە.  
+ چاۋ بە تەکنیکەکانى بەندى ۱ دا بخشيٚنەرەوہ، وا لە ھەرکەسيٚک بکە که  
کهيفى پيٚت بيٚت... ھەموو کاتيٚک. کاتيٚکيش که پەيوەنديە که چوۋە سەر  
سکە، دلنيا بەرەوہ لەوہى که سۆراخى تەکنیکەکانى بەندى ۵ دەکەيت، وا لە  
ھەرکەسيٚک بکە که تۆ وەکو ئالتونى بيگەرد ببينيٚت بۆ ھيٚشتنەوہى سۆز بە  
پايەدارى. بەلام بەر لەوہى ئەمە بکەيت، بيرت نەچيٚت که ئەگەر تا ئيٚستا  
چاۋت پيٚى نەکەوتوۋە، ئەوا پيٚويستت بەوہ دەبيٚت که باشترين "يەکەم  
بۆچوون" ى لەبارەى خۆتەوہ بۆ دروست بکەيت. کەواتە با بچين بۆ بەندى ۲،  
چۆن بۆچوونيٚکى يەکەمى بى ويٚنە دروست بکەين که تەنانەت تەکنیکى  
سايکۆلۆجىي زياتر پيٚ پيٚيدات بۆ ئەوہى ستراتيژە سەراپاگيرەکەت تەواۋ  
بکەيت.

چون بوجوونیکى يه که میى بی وینه دروست بکهین

[illegible]

تاکتیکی نمره یهك بۆ بهرهمهینانی بۆچوونیکی یه که می خواراو لای ئه و  
له باره ی تۆوه، ئاسانترینه: خهنده بهر سهر لیوت! خهنده چوار شتی به هیز  
کامل دهکات: باوه ربه خۆبوون، خۆشبهختی، تامه زرۆیی و له هه موو گرنگتر،  
قبولکردن پیشان دهکات. ئه و که سانه ی خهنده یان له سهر لیوه به باوه ربه خۆ  
ده بینرین، چونکه کاتیك ئیمه نیگه ران یان نادلنیاین له باره ی خۆمان یان  
ده وروبه رمان ئه و خهنده مان ناکه ویتته سهر لیوان. بیگومان خهنده ی سهر لیو  
خۆشبهختی پیشان دهکات و ئیمه ش رووه و خه لکی خۆشبهخت به کیش ده بین:



..... دەرۋونىنى قەنات بېكەتتىن  
ۋاتە زىياتر بەلەمانەۋە پەسەندەن. تامەرزىنى شىتېكى جەۋھەرىيە بۇ دوستىكىنى  
بۇچوونىكى يەكەمى باش لاي ئەۋلە بارەى تۆۋە، چۈنكى شىۋاى  
گۈزەلەۋە. خەندەكەت پىشانى دەدات كە تۇ دلت خۆشە بەۋ شۋىنەى كە  
لىنى ۋ بە ناسىنى ئەۋكەسە ۋ لە بەرانبەردا ئەۋىش زىياتر دلى بە ناسىنت خۆش  
دەبىت. ۋاجار، خەندە قبولىكىدىن پىشان دەدات ۋ رېگە دەدات كەسەكەى تر  
بزانى كە تۇ بى مەرج قبولى دەكەيت ئەۋكەيە. قەت بىرت لەۋە كىرۋەتەۋە  
كە سەگەكان بۇچى ئەۋەندە خۆشەۋىستىن؟ چۈنكى بە قبولىكىدىن تەۋاۋەۋە  
موخاتەبەمان دەكەن. ئەگەر كلكت ھەيە، بىجولېنە. ئەگەر نا، خەندە بخەرە  
سەر لىۋەكانت. بىگومان رېگەى زىياتر ھەيە بۇ مسۆگەرلىكىنى بۇچوونىكى  
يەكەمى باش، دەبا بەردەۋام بىن.

پەيۋەست بە بۇچوونە يەكەمىيەكانەۋە، شىتېك ھەيە كە پىنى دەۋترى  
(كارىگەرىي ئەۋلەۋىيەت): پىرۋسەيەك كە بەھۋىيەۋە، بۇچوونى يەكەممان لەبارەى  
كەسىكى ترەۋە ۋامان لىدەكات رەفتارى يەك لەۋاى يەكى بە جۆرىك لىك  
بەدەينەۋە كە پەيۋەندىدارە بە بۇچوونە يەكەمىيەكە. لە كوردىدا، ئەمە بە  
مانايەيە كە بۇچوونى يەكەممان لەبارەى كەسەكەۋە زۆر گىرگە، چۈنكى ھەر  
شىتېك كە دەبىنن يان دەبىستىن ۋاتر بەھۋى رەئى سەرەتايىمانەۋە  
لەبىزىنگ دەرىت. لە كىرداردا تۇ راستەۋخۇ ۋاى ئەۋەى كەسەكە دەبىنن  
ۋىنەيەكى لى دوست دەكەيت ۋ رەفتارە يەك لەۋاى يەكەكانى لەۋ ۋىنەبەۋە  
دەبىنن. كەۋاتە ئەگەر بۇچوونى يەكەمى لەبارەى تۆۋە خۋازراۋ بوۋ ئەۋالە  
ھەلسەنگاندەكانى ئايندەيدا لەبارەى تۆۋە بەسۆزتر دەبىت.

گرنگی ئەولەویەت ئەوەندە گرنگە کە ئەو زانیاریەش کە لەبارەى  
کەسیکەو وەریدەگرین بۆچوونمان لەبارەىو دەگۆرێت. سەرئێشک بەدەرە ئەو  
بوو لیستە و شانەى خوارەو:

ا- کەسى ساردوسر، سەرقال، رەخنەگر، کردارى، مكوپ  
ب- کەسى گەرم و گوپ، سەرقال، رەخنەگر، کردارى، مكوپ  
لەم توێژینەویدا کە (ھارۆلد کێلى) ئەنجامیداو، ئەو خوێندکارانەى کە  
تایبەتمەندیەکانى مامۆستای داھاتوویان لە لیستی ئەلفدا خوێندەو،  
بۆچوونیکیان توندترین ھەبوو لەوانەى کە لیستی بايان خوێندەو. ھەرۆکو  
تیببى دەکەیت، وشەکان ھاوشیوەن، جگە لە وشەى یەكەمیان. ھەر کە وشەى  
یەكەممان خوێندەو، ھەموو تایبەتمەندیەکانى تر لە بیژنگى بۆچوونى  
سەرەتاییمان دەدریت لەبارەى کەسەكەو: واتە ئەمەى کە یان ساردە یان  
گەرم و گوپ.

چرکەساتى سەرەتایى بکە بە باشترین و پاشماوہى گفتوگۆکەت بەم  
فلتەرەدا تیدەپەرێت. لیڤرەو بۆچوونیکى یەكەمى دلخواز دروست دەبى.  
جاریكى تر، ھەربۆیە خەندە ئەوەندە گرنگە. تۆ دەتوانى دەست بەجى بیکەى  
و کۆمەلێك شت لەبارەتەو بەیان بکات - ھەمووشى پۆزەتیڤ.

فاکتەریكى تر کە دەتوانى بە شیوەیەكى دراماتیكى کار بکاتەسەر چۆنیى  
ویناکردنى سەرەتایى ئەوان بۆ ئیمە، بریتیىە لە ھەبوون و ئامادەى.  
دەرمانخست کە ئەو بیروکانەى بە ئاسانى دینە یادمان، بۆچوونمان  
پێکدەھێنن.

لە توێژینەویدا ھاتوو کە، ئەوانەى وشەکانى (بى باک، نابەدل،  
سەرپەقەنە) یان دەرڤەزە، دواتر بۆچوونى نیگتیڤیان لەبارەى کەسىكى



خه یالیه وه لا دروست بوو. شهویان وه کو که سیک دله ق بیینی که به شیوه یه کی، نابویست موزازه ده کات. له گهل نه وه شدا، نه وه سانه ی که به که م جار وشه کانی (سه رکه ش، باوه ربه خو، سه ربه خو و مکوپ) یان دهرخ کرد، دواتر بۆچوونی پۆزه تیقیان لا دروستبوو. جاریکی تر، نه مه له بهر نه وه یه که نه م وشانه و بیرۆکه گه یه نراوه کانیان - نه وه ی که ده یگه یه نن - له پیشی پیشه وه ی هوشیاندا بووه. نه مه ش بۆچوونیان یان له باره ی نه وه که سه وه پیکهیناوه که بۆ یه که م جار "ناشنا" ی بوون. هه رچه نده نه م وشانه هیچ په یوه ندییان نه بوو به که سه که وه، نه م تایبه تمه ندیiane له میشکی خه لکدا به ئاسانی ئاماده ییان هه بوو و لیږه وه نه وانیش به شیوه یه کی نا ئاگایانه نه وه تایبه تمه ندیiane یان خسته پال که سیک که نه وه کاته ئاشنای بوون.

بۆیه نه گهر ده ته وی بۆچوونیکی خوازاو له سه ر که سیک په یدا بکه یت، له قازانجی خۆته که نه وه که سه به و دوا یiane که وتبیته بهر وشه ی پۆزه تیف. نه گهر تۆ داوای کارت پیشکه ش کردوه، پیویسته سی قی - یه که ت پر بیت له ناوه لئاوی پۆزه تیقی وه کو (باوه ربه خو، چالاک، یه کلاییکه ره وه، دلسۆز، به توانا) له بری وتنی نه مه ی که تۆ کییت و چیت له توانادایه، زمانی به هیز، دیاریکراو و پۆزه تیف به کار بهینه بۆ گه یاندنی ده قاوده قی به هره و تواناکانت. دواتر نه وه کاته ی که خاوه ن کاره که گفتوگۆت له گهل ده کات، ماوه یه کی کورت دوا ی خویندنه وه ی سی قی - یه که ت، نه م تایبه تمه ندیiane ئیتر ئاماده ن بۆ په یوه ن دیدار بوونه وه به تۆ. (بۆ پیاده کردنیکی تری نه م هیزه ی زمان، بره وانه به ندی ۲۶، باشتین ریگه بۆ گه یاندنی هه والی خراپ).

## خالی هیژ

یه کیک له گه وره ترین ئه وه لانه ی که پارێزه رانی به رگری له تاوانبار ئه نجامی  
ئهدهن ئه وه یه که موه کیله کانیاں ده به نه سهر سه کویه که له کاتی کدا که  
ورده کاری ئاوانه که هیشتا "تازه" یه و به ئاسانی له هۆشی دادوهره کاندای  
به رچه سته ده بیئت. باشترین تاکتیک ئه وه یه که شایه تیک یان شاره زایه ک  
راسته وخۆ بهر له دانانی موه کیله که له سهر سه کویه که دابنیت که زمانیکی  
پۆزه تیف و جی متمانه به کار ده هیئت.

له بارودۆخه که سییه کان و بارودۆخی بزנסدا، به هه مان شیوه ده بی  
زه مینه یه کی نا ئاگایانه دابنیت بهر له وه ی به وت بناسین. ئه گهر هاوکاری کی  
فروشتنت یان یاریده ده ره که ت له باره ی گه شتیکی ئه م دوا یه یان به سه رهاتی ک  
که زمانیکی پۆزه تیف و گه شبینی تیدا به کار ده هیئت له گه ل میوانه که تدا  
بدویت، ئه وا کاری گه رییه کی گه وره ی ده بیئت بهر له ئاشنا بوونتان به یه کتری. بۆ  
نموونه له وانه یه ئه وه ده سته واژه ی وه کو "دیمه نی جوانی ئه وه ناوچه  
دلر فینه... هه ستیکی ته واو ئارام به خش و هیمن" به کار به یئت. ئه مه، ئه وه  
بیروکانه راسته وخۆ ده خاته ناو میشکی میوانه که وه.

بارودۆخه که سییه کان وه کو ته حه دییه ک وان و حاله تی وه کو پیناساندنی  
لایه نی سییه م هه میشه کرداری نین. بۆ ده رباز بوون له م ته گه ره یه، پیویسته  
راسته وخۆ خۆت له سه ره تای گفتوگۆ که دا ئه وه وشانه ده ربهریت. هه رچه نده  
خۆت سوود له (کاری گه ری نه وله ویه ت) وه ر ناگریت، فاکته ری کاری گه ری



..... دەر وونزانی هه نامت پیکردن.....  
په یوه نندیدار بوونت له بهندی ۱ بیر ده که ویتته وه. نه م وشانه "دهبنه به شیک له  
کاره مکه ری تۆ و به شیوه یه کی نا نا گایانه په یوه نندیدار ده بن به تۆ وه".

## خالی هیژ

کی ده لیت له یه که م بۆچوونی به رانبه ره که تدا له سهر تۆ، دهر فته تی دووه مت  
بۆ دروست نابیتته وه؟ نه گهر شتیکی زۆر نه گونجاو و گه مژانه ت نه نجامدا، هه ول  
مه ده داکۆکی له کرداره که ت بکه یت. ته نیا یه ک شت هه یه که سوودی نه بی:  
دهسته واژه ی "هه ست به شه رمه زاری ده که م". بۆچی؟ چونکه نه م  
دهسته واژه یه سی شتی زۆر گرنگ جیبه جی ده کات. یه که م، نه مه پیشانی  
ده دات که ده زانیت نه وه ی تۆ کردت قابیلی قبول نه بووه - نه مه ش به و واتایه یه  
که نه گهری نیه جاریکی تر دووباره ی بکه یتته وه. دووه م، پیشانی ده دات که تۆ  
مروفتیت و خه لک نه و کاته زیاتر که یفی پیمان دیت که دان به شتی گه مژانه و  
موحریرج دابننن و پاشان به رپر سیاری تییه که ی بگرینه نه ستۆ. سییه م، نه مه  
راستگۆیییه کی ته و او پیشان ده دات - و کی نایه ویت مامه له له گه ل که سیکی  
راستگۆدا بکات؟

## چاوخساندنه وه به ستراتیژیدا

+ خه نده بخهره سهر لیو! خه نده سی شتی به هیژ جی به جی ده کات  
باوه رپه خۆبوون، خوشبه ختی، تامه زرۆیی و له هه مووی گرنگتر قبول کردت  
ده که یه نی.

4 (کاریگەریی ئەولەویەت) پیاده بکە و ئەو چرکەساتە سەرەتاییە (و پێنج خولەکی یەکەم) بکە بە باشترین و پاشماوێکی گفتوگۆکەت لەو دۆخەدا لە قالب دەدریت. لێرەوێ بۆ چوونێکی تەواو خوازراو لەسەر خۆت دەهێنیتە کایەوێ.

4 دیاردەیی سایکۆلۆجیی ھەبوون و ئامادەیی دەتوانن بە شیوەیەکی دراماتیکی کار بکەنە سەر چۆنیتیی ویناکردنمان لەلایەن ئەوانیترەوێ. بەر لە چاپیکەوتن یان ئاشنابوونەکەت، زەمێنە ناڤاگایانەکە دابنێ.

## سوودی خێرا لە ھەموو پەيوەندییەك وەر بگرە

### گەورەترین چوار ھەلەکە و چۆنیتیی خۆلادان لێیان

دەزانم رقت لە گەمەییە. بەلام لە ھەموو حالەتێکدا تۆ کۆمەلێک گەمە ئەنجام دەدەیت و لەوانەشە تیاياندا براوە بیت. چ بزنس بیت یان بواریکی کەسی، یاساکان ھەریەکەن بۆ بردنەوێ لە ھەر پەيوەندییەکدا.

کاتیك ژوان دەگری، تێبینی ئەوەت کردووە کە ئەوانەیی بە راستی کەیفیت پێیان نایەت ناتوانی لێیان دەرباز بیت و ئەوانەیی کە کەیفیت پێیان دیت لەو دەور و نزیکانە پەیدا نابن؟ ھۆکارەکەیی ئاسانە. خەتای کەسەکە نیە بەلکو شێوانی رەفتارکردنتە لەگەڵیدا.

ئەوێ کە ھەز بەرەو کەسیك دەجولێنیت شتیکی سێحراوێ. زۆربەیی خەلکی لە دەستپێکی ھەموو پەيوەندییەکدا دوورەپەرێزن. ئەمە بەو مانایەییە کە دەشیت ھەموو کاتی کەسیك بەلای کەیف پێھاتنت یان رق لێبوونەوێت یەکلایی بێتەوێ. ئەو، پەيوەست بە چۆنیتیی رایەل بوونت پێی بە یەکیك لە ئاراستەکاندا دەپوات - یان نزیکتر دەبێتەوێ یان دوور کەوێتەوێ.



ئەمەش بەهۆی ئەوەوەیە کە ئێمە وەک مەرۆک تاهەتایە بەهۆی سروشتی  
 مەرۆییەوه ئاراستە دەکریین و تەحەکوممان پێوە دەکری. بە کورتی، پەيوەندی  
 بەوەوە نیه کە ژوان لە گەڵ کێدا دەگری، بە لکو پەيوەندی بەو شتانهوه هیه  
 کە دەیکهیت و ئاستی کهیف هاتنی بە تۆ دیاری دەکەن. ئەگینا، رێکەوتیکی  
 ئاسایی دەبێ کە کهیفت بە کەسیک هات و وا هەلکەوت "نەیهوی پابەند بێ" و  
 هەر کەسی کهیفت پێ نەهات بیهوی هاوسەرگیریت لە گەڵ بکات. کەواتە ئەگەر  
 ئەوه تۆ نەبوویت - نیگاكانت، کەسایەتیت، باکگراوندت و هیتەر - ئەوا دەبێ  
 رەفتارت بێ لە بەرانبەر ئەو کەسە کە ئاراستەکە و دواجار دەرەنجامی  
 پەيوەندیە کە دیاری دەکات.

ئەم ستراتیژیە سایکۆلۆژیە بەهێز و سادەیه، دەکری لە یەك رستەدا کورت  
 بکریتهوه: پێویستە بەو شیوهیه لە گەڵ ئەو کەسە کە کهیفت پێ نایەت  
 رەفتار بکە کە لە گەڵ ئەو کەسە کە کهیفت پێ دەهات رەفتارت دەکرد و بە  
 پێچەوانەشەوه. هەرچەندە رەفتاری کەسیک کۆمەلێک لایەنی هیه، چوار  
 فاکتەری سەرەکی دەناسرێنەوه کە وا لە خوارەوه باس کراون.

## لهوی بوون

خەلکی ئەو شتانهیان دەوی کە ناتوان هەیانبیت. لە رێگە ی ئامادەبوونی  
 بەردەوامت، لە راستیدا بەهای خۆت کەم دەکەیهوه. ئەمە فیلێک نیه یان  
 گەمەیهك نیه بیکهیت، بە لکو کرداریکی رەفتاری مەرۆکە. بە کیشبوون تەنیا  
 بەهایەکی جیگیر نیه. ئەمە بەو مانایە کە ئەو شتە کەسیک لە بارە ی تۆوه  
 بیری لێ دەکاتەوه، بەشیکی نۆدی پەيوەندی بەوەوە هیه کە چی دەکەیت،  
 نەك تەنیا بەوهی کە تۆ کێیت یان وەک چی وایت. یاسای بزریی باوه و

گونجاوه له ههر رووبه ریکی ژیا نماندا، به تایبته لیره دا. نهو شته ی که زۆره به های که مه، نهو هشی که که بزره یان ده گمه نه زۆر به بایه خه و به نرخ ده بیته. کاتی که تو له گه له یه کی که ژوان ده گریت که نهو هنده بایه خه پی نادهیت، نهو کاته ناماده ده بیته که بۆت گونجاوه. کاتی که ژوان له گه له یه کی که ده گریت که به راستی که یفت پی دیت، نهو به بهرده وامی له لای نامادهیت. پیچه وانه که ی نه نجام بده!

نه مه بهو مانایه یه که، کاتی که له گه له یه کی که ژوان ده گریت که زۆر که یفت پی نایته، نه گهر کی که بۆ دروست ناکهیت، دوو جار ته له فۆنی بۆ ناکهیت، پرسپاری لی ناکهیت په یوه ندییه که به رهو کوی بر ده کات و هیت، نهو نه مه له گه له نهو که سه دا جیبه جی بکه که که یفت پی دیت. بیریشته نه چی، نه گهر پیچه وانه ی نه مانه له گه له نهو که سه دا بکهیت که که یفت پییان نایته، نهو له ترسا راده که نه، که واته تو نه م کی شه یه شته بنه بر ده بی.

به لام بوهسته! له بهندی ۱ دا، و له ههر که سی که بکه که که یفی پیته بیت... هه موو کاتی که، وتمان نه گهر بهو ی که سی که یفی پیته بیت نهو ناماده بیته له لای زیاد ده کهیت، چونکه نه مه که یف پیهاتن زیاد ده کات. نه گهر نه مه وایه، له گه له یاسای بزری یان ده گمه نیدا نا کوک نابیت؟ لیره دا شتی که هیه که به هه له ده رک ده کریت. نه گهر بهو ی که سی که یفی پیته بیت، نهو له راستیدا ده بی نهو هنده ی بکریت له لای بیت. نه مه راسته، به لام بیرت نه چی که که یف پیهاتن بناغه ی هه موو په یوه ندییه که. نه مه بهو مانایه یه که کاتی که قوناغی که یف پیهاتن ده بری (نهو کاته ی که سه ئیتر که یفی پیته هاتووه) و په یوه ندییه که ده چیته قوناغی که جدیدیتره وه، نهو کاته ده بی ناماده بوونت سنووردار بکهیت.



## خالی هیژ

پرسیاره که نه مه یه. ئایا زۆرجار خه لکی سه رنجراکیش له گهل دۆستی سه رنجراکیشدا و به پیچه وانه وه نابینن؟ ته گهر سه رنجراکیشی په یوه ندییه کی که می هه بیت به رواله ته وه، نه مه بۆ وایه؟ نه مه هوکه ی نه وه یه که ئیمه زیاتر له گهل نه وانه ئاسوده ترین که هه مان ئاستی سه رنجراکیشیان هه یه. ( نه مه له گهل نه و تووژینه وانه دا کوکه که ده لێن خه لکی به گشتی له گهل نه وانه دا هاوڕین که هه مان ئاستی سه رنجراکیشیان هه یه). که سیکی سه رنجراکیش هه ندی جار ده توانی وا له که سیکی که متر سه رنجراکیش ئاسوده بکات. بۆیه ئه م که سه که متر سه رنجراکیشه بۆچوونی مه عقول له ده ست ده دات و به شیوه یه کی جیاواز ره فتار ده کات - واته که سه که به پیرفیکت له قه له م ده دات و چوار شته که ی ناو ئه م به نده ئه نجام ده دات که نابێ ئه نجامیان بدات. به لام ئه مانه نه و شتانه ن که ئه نجامیان ده دات که ده بنه هو ی دروستبوونی جیاوازییه که، نه ک نه و خودی خو ی وه کو که سیکی فیزیکی. نه مه ش نه و راستیه پشتراستی ده کاته وه که هه ندی جار خه لکی سه رنجراکیش له گهل خه لکی که متر سه رنجراکیشدان. له م په یوه ندیانه دا، ته گهری نه وه هه یه که که سه که متر سه رنجراکیشه که هه ست به ئاسوده یی بکات له باره ی په یوه ندییه که وه و لیږه وه به شیوه یه کی جیاواز له هاوئا که متر سه رنجراکیشه که ی ره فتار ده کات. (نه م "ئاسوده یی" یه لیږه دا دووقات ده بیت، کاتی که ئیمه چوار فاکته ره کان به سه ر به ده سته ینانی کاریگهری له په یوه ندییه که دا پیاده ده که یه).

## روانگە

لە پەيوەندییەکاندا، پێویستت بە روانگە هەیه. لە ژياندا، کاتیەک کە خۆشی تەنیا لە یەک سەرچاوەوە وەردەگرین، ئەوا پێداگری لە سەر گرنگی و بەهاکە ی دەکەین. پێویستە مانا لە ژياندا لە دەرەوێ پەيوەندییەکاندا بدۆزیتەوێ بۆئەوێ ئەو کەسە نەبیته تەواوی جیهانی تۆ. گرنگە کە لە بوارەکانی تری ژيانیدا هەست بە قەناعەت بکەیت بۆئەوێ روانگە یەکی مەعقول بەرقەرار بکەیت و پشت بە سۆزی کەسیکی تر نەبەستیت وەکو تاکە سەرچاوەی قەناعەت و خۆشەختیت. کاتیەک تۆ ژوان لەگەڵ کەسیکدا دەگریت کە زۆر کەیفەتی پێی نایەت، ئەوا کۆمەڵێک روانگەت هەیه چونکە پێت وا نییە کە "ئەمە تەنیا کەسیکە بۆ من، ئەگەر ئەوم نەبی ئەوا تیاچووم. بەلکو پێت وایە، "باشە، با بزانی چۆن روودەدات، لەوانە یە زیاتر کەیفی پێی بێم، لەوانە شە و نەبی". ئەمەش کتومت ئەو ئەقڵیەتە یە کە بە باشترین تێپروانی لیکدەدریتهوێ. ئەمە ئەو تێپروانییە و رەفتاری پەيوەندیارته کە لە راستیدا تۆ سەرنجراکێشتەر دەکات.

## سۆز

ئەمەش ناوەڕۆکی ئەمە ی کە چۆن و بۆچی پەيوەندییەکان سەردەکەون یان شکست دێن. هەلبەت تۆ ناتوانیت گرنگی شتیەک بزانی کە هەبوونی، منەتی تیا نیە. هەر بۆیە خەلکی، بە شیوە یەکی گەشتی، لە ژيانی خۆیاندا دلتەنگ دەبن. هەمیشە زیاتریان دەوێ، بەلام قەت سوپاسگوزاری ئەوێ نە کە هەیانە. ئەگەر سوپاسگوزاریش نەبیت بۆئەوێ کە هەتە، ئەوا لێی بێ منەت دەبیت.



کاتیکیش لێی بێ منته ده بێت، چیت گرنگی بۆ دانانییت. کاتیکیش گرنگیت بۆ داننا، ئەوا چیت هیچ خۆشییهك بۆ تۆ له خۆ ناگرێ. ئەمە بۆ په یوه ندییه کانیشت راسنه. نه گهر كه سێك هه بوون و نه بوونت به ناسایی بیینی، گرنگیت بۆ دانانی و به دوا یه کیکی تۆدا ده گهری. به هه مان شیوه، كه چوویت بۆ لای دکتۆر و پیت و ترا كه له وانه یه ههستی بیستنت له دهست بدهی، ئەوا گرنگی پیدانت به ههستی بیستن تازه ده بیتهوه.

سوپاسگوزاری و ستایشمان له وه دایه بیرمان بیتهوه كه نابێ له و شتانه بێ منته بین. تۆش له و شته بێ منته نابیت كه پیت وایه ده شیته له هه کاتیکیدا له دهستت بجی. به هه مان شیوه، ئەگهر ئالوگۆری سۆز له په یوه ندییه که تۆدا مه ترسی له سه ر بێ - واته جوړه گومانیک هه بیته - ئەوا نا ئاسوده ییه که ی ئەو نابیته خۆپه رستی و بێ منته تی. پیویسته جوړه نادلنیاییه ک دروست بکهیت ئەگینا ئەو سۆزه له دهست ده دهیت كه په یوه ندییه که به رپۆه ده بات.

## خالی هیژ

له بهر ئەوهی له هه ر کاتیکیدا ئەگهری ئەوه هه یه که که سه که له ده ستمان ده ربجیته - به ریکه وت، به نه خوشی - بۆچی ده بیته گومانی زیاتر دروست بکهیت؟ ئەگهر تۆ عاشقیته، ئەوا پیویست ناکات. ئەمە بۆ ئەو که سانه یه که هیشتا له و قوناغه دا نین، بۆ ئەوانه ی که به شیوه یه کی ده ستکرد و کاتی هه مان فه زای "نادلنیایی" یان بۆ دروست ده که یین.

جاریکی تر، بێگومان هه ستیک هه یه له باره ی ئەوه ی که "تۆ هه میشه له وای ده بیته". ئیتر ئەو، ئەوه نابینیته که تۆ چه نده مه زنیت و سوپاسگوزارییه که ی

بۆ تۆ له دهست ده دات. ئیتر پهیتا پهیتا تۆ به شتیکی ئاسایی ده بینیت و سۆز ده مری. به لām تۆ، له په یوه ندییه که تدا، ده توانی له چرکه یه کدا سۆزه که دایه بر سینیته وه و په یوه ندییه که له ریگه ی تۆزی گومانه وه بخه یته وه که پ. سۆز زمو کاته ده کوژیته وه که هیچ گومانی له ئارادا نیه، چونکه کاتی هیچ گومانی له ئارادا نیه شهوا به شتیکی ئاسایی ده بینیت. ریک وه کو نموونه که ی چوونه لای دکتور: قهت جاریکی تر بیرت له ههستی بیستنت نه کرده وه تا ئه و کاته ی مه زانیت له وانه یه چیت نه مینی. کاتیگ گومان هاته ناو هاوکی شه که وه، ئه و رانگهت ده گوری! ناتوانم بایی پیویست جهخت له مه بکه مه وه: تۆ ده بیته شتیکی ئاسایی و نرخت نازانی و سۆز له په یوه ندییه که ده چیته دهره وه نه گهر تیکرای گومان لایبریت.

به داخه وه، کاتیگ ئیمه په یوه ندییه که مان مه ترسی له سه ره، له ریگه ی قیزه و نتر بوونه وه زیانیکی زیاتر به په یوه ندییه که ده گه یه نین، چونکه ده مانه وی دُنیا بکری نه وه. به لām له م کرداره دا، تۆ پیداکری له سه ره ئه وه ده کهیت که تۆ تاهه تاهه بۆ ئه ویت و ئه و گومانه له می شکیدا ناهیلت که له وانه یه هه میشه له وی نه بیت. پاشان سۆز ده کوژیته وه. ئه مه راستیی که سروشتی مرۆقه. به لām ئیستا که تیده گهیت، ده توانیت له به رژه وه ندی خۆت به کاری بهینیت.

بیرت نه چی که ئه مه و فاکته ره کانی تری ناو ئه م بهنده، ئه و بیروکه و فیلا نه نین که هه ندی جار کاریگه رییان هه بی. ئه مانه ئه و یاسایانه که تهحه کوم به دهفتاری مرۆقه وه ده که ن. نه گهر تۆ به کاریان بهینیت و له چوارچیوه ی ئه م پیوه رانه دا بجوئیته وه، ده توانیت له به دهسته یانی کاریگه ری ته واو له ههر په یوه ندییه کدا سه رکه وتوو بیت. به لām دوا جار، جهخت بکه ره وه له وه ی که



مەلەيەكى وەھا ئەتجام ئادەى كە زۆر كەس دىگات كاتىك مەسەلەكە دىتقە  
سەر ئەۋەى كە... چ ھەستىكى لا دروست دەكەيت.

## خالى ھىز

بۇچى من ئاتوانم پەيۋەندىيەكى راشكاو، راستگۇيانە و بەمتمانەم ھەبى؟  
يىگومان تۆ دەتوانىت، بەلام دەبى چاۋەپى بىكەيت تا يەكترتان خۇش دەۋى-  
يا پىت بىلىم بۇ. ئەو سى تاكتىكانەى سەرەۋە پەيۋەندىيان بە خۇبىنىيەۋە  
ھەيە و بە شىۋەيەك داپىژراون كە تۆ دەگەيەننە ئەم خالە، بەلام دەبى  
پەستىنرىن بۇئەۋەى بتوانى بەرەو پەيۋەندىيەكى پىگەيشتوو و درىژخايەن  
ھەنگاۋ بىيىت. بە كورتى، خۇشەۋىستى برىتىيە لە غىابى خود يان "من".  
كاتىكىش خۇشەۋىستى رەگ دادەكوتى، دايىنامىكەكانى پەيۋەندى دەگۇرپىن  
بۇيە چەندەى كەسەكە ئامادەيى ھەبىت و چەندە زۆرت بۇ بىكات، زۆرتىر خۇشت  
دەۋى. چەندەى سۆز زياتر رى بىكات، پىۋىستت بە ھىنانەكايەى جۆرە گومانىك  
دەبى ئەگەر ھەستت كرد خەرىكە دەبىت بە شتىكى ئاسايى.

## چ ھەستىكىان لا دروست دەكەى

كەسىك لەسەر ئەو بىنەمايە كەيفى پىت دىت كە چ ھەستىكى لەبارەى  
خۇيەۋە لا دروست دەكەيت. ئەمە ناكۆك نىە لەگەل ئەۋەى سەرەۋەدا. ھەر  
دەبى ئەو رەفتارەى سەرەۋە بەرقەرار بىكەيت- پەيۋەستت بە رۋانگە  
ئامادەبۈونت- بەلام دەبى مامەلەيەكى باش لەگەل كەسەكەدا بىكەى  
ھەرچەندە زۆرجار دەۋىتتەۋە، بەلام ئەۋە ئامۇزگارىيەكى خراپە كە تەبى  
دلىنبايى لە كەسەكەدا جىگىر بىكەيت و بە ئاشكرا گىفت و لىفت خۇش بىت و بىتە

پان بکه یه ده وه له بهر نه وهی نه وه کاته ده زانیته که "تو که یفت پیی دیت" و پاشه کشتی ده کات. ده زانی که له وانه یه نه مه تا راده یه ک راست بی، چونکه کاتی به کیک که یفی پیمان دی، کاتی بۆمان پان ده کاته وه، هه ست ده که هین که برتر له بهر ده مانه. نه مه کار دانه وه یه په یوه ندی به و یاسایه وه هه یه که ده لی: "ده وهران ده وی که ناتوانین هه مانبی و بریکی زیاترمان له وه ده وی که ده بی ئیشی بۆ بکه یین".

به لام لیره دا جیاوازییه گرنه که دروست ده بی له نیوان گرنه پیی ده و به سۆز بزۆن له بهرانبه ر پی و تنی نه مه ی که نه وه ته وای جیهانی تۆیه و ته نیا که سی تۆیه. (له بهر نه وهی، هه روه کو باس مان کرد، نه مه گومان ناهیللیت و سۆز ده سپرته وه). نه وه یه که میان زیاتر واقعییه و به شیوه یه کی سه ره کی په یوه ندی به نه وه وه هه یه. نه وه ی دووهمیان په یوه ندیه که ی تو ده گرته وه و یاسای بززی یان ده گمه نی، ده خاته گه ر. تیبینی جیاوازی گرنه بکه له نیوان نه مه ی که چه نده که یفت به و که سه دیت - که وات لی ده کات کاریگه ری له ده ست ده ی - و نه مه ی که نه وه که سیکی دلگیر و بی وینه یه. ته نیا به پی و تنی نه مه ی که نه وه دلپرفینه، هه ست به گه وره یی ده کات و وات لی ده کات لای نه وه گه وره ده ر بکه ویت. نه مه ناوێته یه کی سیحراوییه، چونکه ته نیا که سیکی باوهرپه خو به یه کیکی تر ده لی که چه نده دلپرفین و بی هاوتایه. ئیمه ش که یفمان به که سانی پالپشت و باوهرپه خو دیت! زۆرجار جیاوازییه که ته مومژاوییه و ئیمه دینه سه ر نه وه ی به وریاییه وه مامه له بکه یین و نامانه وی نیازه کانمان ناشکرا ببن. نه مه نه نجامی که می ده بییت و فه زایه کی نا ئاسوده و ساردوسر یروست ده کات. به لام ستایش بارانکردنی "ی واقعیانه" ی نه وه که سه، ده تخاته بهر روشنایی باوهرپه خو بوون و وا له ویش ده کات که هه ست



بکات که سیکی گه ورهیه ! جاریکی تر، ده بیټ ریگه بدهیت که بزانی تۆ پیټ وایه که سیکی بی وینهیه، به لام نهک نه مهی که نه و هه موو دنیا ی تویه و تۆ ناتوانی بی نه و بژی.

خیرترین ریگه بۆ له ده ستدانی کاریگه ری و له ده ستدانی که سیك که که یفت پیی دیت، نه نجامدانی پیچه وانه ی نه وه ی سه ره وه یه. واته ئاماده بوونی به رده وامت، نه بوونی روانگه ت، نه هیشتنی هه موو جوړه گومانیک و به گفټ و لغت نه بوون. نه مه بکه و تۆ ده توانی دلنیا بیت له وه ی که ده گه پریته وه بۆ ژوانی نه و که سه ی که زۆر که یفت پیی نایه ت. نه ویش لیټ نزیک ده بیته وه، چونکه شتی راست و دروست نه نجام ده ده ی.

### چاوخساندنه وه به ستراتیژیدا

+ خه لکی نه و شتانه یان ده وی که ناتوانن هه یانبی و بریکی زۆریان له و شته ده وی که ده بی ئیشی بۆ بکه ن. نه گه ر تۆ به ئاسانی بیټه پی شه وه، له وانه یه به ئاسانیش ویل بکریټ.

+ نه گه ر تۆ ژیانیکی نا هه وسه نگت هه بی، نه و ده دیدیکی شیواوت ده بی له باره ی په یوه ندیه وه.

+ هاوسه نگی، روانگه ت پی ده به خشی. روانگه ش وات لی ده کات بریاری باشتر بدهیت له په یوه ندیدا.

+ کاتیك هه موو گومانه که ره وییه وه، که سه که وه کو شتیکی ئاسایی ده تبینی. تۆزیک گومان و نادلنیا یی بخه گه ر بۆ ده سته جی داگیرساندنه وه ی پشکووی سۆز.

.....دەر وونزانی قەنامەت پیکردن.....

+ بە شەیککی کەیف پېهساتنی کەسیک پە یوہستە بەوہی کە چ ھەستیکی  
لەبارە ی خۆیەوہ بۆ دروست دەکەیت. وای لی بکە ھەستیکی باشی ھەبیّت،  
دەویش لە بەرانبەر تۆدا ھەستی باشی دەبیّت.  
+ ئەو تاکتیکانە ی بەندی دواتر بخوینەرەوہ، بۆئەوہی تیکرای  
سەترانیژیە کەت بە ھیزتر بکەیت.

### وا لە ھەر کەسیک بکە کە وەکو ئالتونی بیگەرد بتبینیت

یاسای نمرە یەکی خۆساغکردنەوہ لە ھەموو بواریکی ژياندا  
ئەمەش یەکیک لە گەورەترین راستییەکان لە ژياندا: ئەگەر خۆت بە ھایەک  
لەسەر خۆت دانەنیت، یەکیکی تر دایدەنیت. چۆن دەگەیتە باشترین مامەڵە،  
چاکترین قازانج، یان گەورەترین سوود لە ھەر شتیکدا؟ سەیرکە چۆن: داوای  
مانگ بکە و سازش لەسەر ئەستیرەکان بکە. لە بەندی پێشوو دا یاسای  
بەدستھێنانی کاریگەریمان کرد لە پە یوہندیدا. بەلام کاتی تۆ لە ھەر جۆرە  
پە یوہندیە کدا بیت، دەبی ھیزی ئەم یاسایە بخەیتە کار بۆئەوہی زۆرترین  
سوودت پی ببەخشیت.

نزیکی ھەموو شتیک لە ژياندا خودییە. ئەمە بەو مانایە یە کە راستی رەھا  
لەئارادا نییە و راو بۆچوونەکان لە زۆربە ی بارودۆخە نوێکاندا دەبنە کۆمەلێک  
راستی. ئەوکاتە ھەموو زانیارییە کە ی تر لە رێگە ی ئەم بونیادە نوێیە ی باوەر  
لە بیزنگ دەدری. ئەگەر دەتەوی بە ھایەکی خیرا بە خۆت، یان بە ھەر شتیک  
کە گرنگە، بەدیت ئەوا پێویستت بەوہیە وینە یەکی دروست بەینیتە کایەوہ. لە



دانوسناتەکاندا زۆر بەرزەفرانە دەست پێبکە، ئەگەرچی ئەمە کەمیک  
نامە عقولیش دیار بیت. ئەمە گرنگە چونکە تۆ ئیقاە کەت دیاری کردووە.  
(بیرت نەچی کە نابێ تا ئاستی گەژەیی بەرزەفر بیت، چونکە دەبێ بە جادی  
ببینریت). ھەرکاتیک کە تۆ لە گەل کەسیک یان شتیکیدا مامەلە دەکەیت کە  
بە ھاکی نەزانراوە، یەكەم کەس کە بە ھای لە سەر دادەنیت، بە ھاکی دیاری  
دەکات. روونتر قسە بکەین، کاتی قسە لە سەر بە ھای کەسیک دەکەین،  
مەبەستمان ئەو بە ھایە کە ئەوانیتر وینای دەکەن ئەک بە ھای تاکە کەس وەکو  
مروڤ. بۆیە، بە ھا بریکی نەزانراوە کە دەشییت وینا کردنی، بە پێی پیادە کردنی  
دوو پرەنسیپی سایکۆلۆژیی دیاریکراو بگۆری.

ھەرکاتیک کە تۆ مامەلە لە گەل شتیکی نابەر جەستەدا دەکەیت، لەو شوێنە  
بە ھاکی دیاری بکە کە دەتەوێ و لەبەر ئەوەی کە بە ھایەکی دیاریکراو لە ئارادا  
نیە، بە نامە عقول نابینریت.

با بلیین تۆ فۆتۆگرافەرێکی پێگەشتوویت - وەکو ھیوایەت وینە دەگری -  
کەسیک دەیهوێ وەکو فۆتۆگرافەرێکی سەر بە خۆ بە کریت بگری. چەندی لێ  
دەسەنی؟ باشە، ھەندێ لە فۆتۆگرافەرەکان بۆ ھەر رۆژیک ۱۰,۰۰۰ دۆلار  
وەردەگرن. ئایا تۆ لەو پێرەیی؟ لەوانە یە نەخیر، بەلام ئەگەر تۆ ۱۰۰ دۆلار بۆ  
ھەر رۆژیک وەر بگری، ئاشکرایە کە بە یەکیک لە باشتترینەکان لە قەلەم ناسرین  
ئایا پیت پێ دەکەن ئەگەر وت ۲۰۰۰ دۆلار بۆ ھەر رۆژیک؟ لەوانە نیە. ئەزانە  
ئەگەرچی پیت وابیت ناتوانن ئەو برە پارە یەت پێ بدەن، ئەواتۆ لە خالێو  
دەستیکی بەرزەو دەستان دەکەیت - واتە ئەوەی کە خۆت دیاریت کردووە  
لە کۆتاییدا تۆ دەتوانیت زۆر کەمتریان لێ بسەنی و ئەوان دلخۆش دەبن چونکە

ئەوان فۇتۇگرافىيىسى ۵۰۰ دۆلارىيان نەگرتوۋە. نا، ئەوان فۇتۇگرافىيىسى ۳۰۰۰ دۆلارىيان بە ۵۰۰ دۆلار گرتوۋە!

با سەرنىچ بەدەن لەۋەي كە چۈن ئەۋ ياسايە كار دەكاتە سەرمان لە ژيانى رۇزائەماندا. با بلىڭىن تۆ لە بازارىت، چاكەتلىكت دەكەۋىتتە بەر چاۋ كە پىت وايە نىرخى مەنقولى بىرىتىيە لە ۶۹ دۆلار. لەبەر خۆتەۋە دەلىيى زۆر خراپ نىە. پاشان بۇت دەردەكەۋىت كە بايى ۶۹۰ دۆلارە! لەپىر رەئىت لەبارەي چاكەتەۋە بە شىۋەيەكى دراماتىكى دەگۆرى. پاشان درك بەۋە دەكەي كە ئەۋەي بەلەي نۆۋە كۋالىتىيەكى مام ناۋەند بوۋە، بە راستى نايابە و تۆ "تېيىنى" يەمۇۋە وردەكارىيەكە دەكەيت و ئىستا دەتۋانى "تېيگەي" كە بۆچى ئەۋەندە گرانبەهايە. لەۋانەيە بە ۶۹۰ دۆلار نەيكىرى. بەلام ئەگەر ھەفتەي ئايندە بە ۱۲۰ دۆلار فرۆشرا، ئەۋا دەستى ئەدەيتى. بۆچى؟ بەھۋى بەھاي و ئىناكراۋىيەۋە.

ئىستا جگە لە نىرخ، فاكەتەرىكى تر ھەيە كە يارمەتيدەرە بۆ دىارىكرىنى بەھا. پىۋەرەكەي تر كە بەھا دىارى دەكات بىرىتىيە لە رادەي ھەبوۋنى. ئاشكرايە كە، شتىك چەندە دەگمەن بىت، خەلكى ئەۋەندە زىاتر بەھاي بۆ دادەنىت. ئالتون، نەۋت و مروارىيەكان زۆر لە ئاۋ و ھەۋا بەھادارتىن، چونكە ئەمانە ئەۋەندە زۆر نىن. ھەرچەندە ئاۋۋەۋا جەۋھەرىن بۆ مانەۋەمان لە ژياندا، ئەۋە ئالتون و خىلى دەگمەنن كە بەھايان بۆ دادەنىين. ( ھەلبەت، تا ئەۋكاتەي كە بۆ رۇڭىك بى ئاۋ دەبىت، ئىنجا دەگمەنىيەكەي لە سامانى پاشايەك بەھادارتى دەكات).

كەۋاتە تۆ چۈن "بەھا" ي خۆت لە پەيۋەندىيە كەسىيەكاندا دىارى دەكەيت؟ دەتۋانى خۆت بەھادارتىر بىكەيت لە رىگەي زۆر ئامادە نەبوۋنەۋە. سىكس؟ ئەۋلەۋىيەتلىكى رەھاي پىبدە، بەھايەكى كەم لەسەرى و لەسەر تۆ دادەنرى.



.....دەروونزانی قەناەت پیکردن.....

ئەمە وەکو چۆن بۇ ژنان راستە، بۇ پیاوانیش راستە. لە شوینی کار... کاتت؟  
ئەگەر بە درێژایی رۆژ لە بەردەم فینککەرەو دابنیشیت، پیت وایە لە لایەن  
بەرپۆوە بەرەگەت و کارمەندەکانەو چۆن وینا دەکرییت؟ ئایا بە بە هادار  
حوکمت لە سەر ئەدری یان دەی بە دیناری؟

### چاوخشان دەنەو بە ستراتیژیدا

+ نرخ و مەبوون زاتترین فاکتەری سایکۆلۆژین کە تەقربەن نرخى مەمۇر  
شتیك یان کەسیك دیاری دەکەن. جله وکردنی ئەو دوو فاکتەرە دەبیته مۆی  
ئەو هی کە وینا کردنمان بۆ بە های شتیك یان کەسیك بە شیۆهیه کی دراماتیكر  
زیاد یان کەم بکات.

## چۆن له هه‌موو بارودۆخێكدا هێمن، باوه‌رپه‌خۆ و هاوسه‌نگ ده‌ربكه‌ويت

ئهم ته‌كنيكانه‌ له‌م به‌نده‌دا هاتوون، چونكه وه‌كو له‌ به‌نده‌كانى تريشدا وتمان، كه‌يفييهاتن و باوه‌رپه‌خۆبوون هاوشانى يه‌كترى ده‌پۆن. ئيمه ئه‌وانه‌مان به‌لاوه‌ په‌سه‌نده و كه‌يفمان پييان ديت كه له‌ خۆياندا هاوسه‌نگ و ئارامن. (كه‌س له‌و مروقه‌ ناسه‌رنجراكيشت نيه‌ كه له‌ خۆى رازى نيه‌). له‌كاتي‌كدا كه ئهم به‌نده‌ خۆبه‌ه‌ندزانينت پي نابه‌خشي، ته‌كنيكه‌كان ده‌توانن وات لايكه‌ن باوه‌رپه‌خۆ و هيمنتر ده‌ربكه‌وى و به‌راستى هه‌ستى پييكه‌ى. ئه‌مه وات ليده‌كات بچيته ناو دۆخيكى نمونه‌يه‌وه له‌ هه‌ر بارودۆخيك يان گفتوگويه‌كدا بيت.

يه‌كه‌م كاريگه‌رى كه له‌به‌رچاوى ده‌گرين بريتيه‌يه له‌ لايه‌نى سايكۆلۆژىي شله‌زان. بۆ نمونه كاتي‌ك ئيمه له‌به‌رانبه‌ر وتارداني‌ك يان ئاشنابوون به‌ كه‌سي‌كدا ده‌شله‌ژي‌ن، زۆربه‌مان هيج شتي‌ك يان شته‌ خراپه‌كان ناخوين. هه‌ر كاتي‌ك خوراكي پر شه‌كر يان كاربۆهايدراتى پالاوته ده‌خوين، جه‌سته‌مان ئه‌درينالين به‌رهم ده‌هيني‌ت له‌ هه‌ولي‌كدا بۆ ري‌كخسته‌نه‌وه‌ى ئاسته‌كانى شه‌كرى ناو خوينمان. ئه‌مه‌ش له‌به‌رئه‌وه‌يه كه ئهم خواردنانه ئاستى شه‌كرى ناو خوينمان داده‌به‌زي‌نن و جه‌سته ئه‌درينالين به‌رهم ده‌هيني‌ت بۆ قه‌ره‌بووكرده‌وه‌ى هه‌لبه‌زودابه‌زه‌كان. ئه‌درينالين كه‌ فاكته‌رى سه‌ره‌كييه له‌ كاردانه‌وه‌ى (راكردن



يان روۋىيەتچىلەر (شەۋىيە) ئەۋەتەنەن دەپنە ھۆى شەۋىيە. ھەر بىر يۈرەك خەلقى  
 كە خوار دىنىكى بىر شەكەر و كارىۋايدراتى پالاۋتە دەخۇن ئۆزجار شەۋىيە يان  
 ھەلچو دىارن. ئەمە تىكچوونىكى سايكۇلۇزىيە كە لە بەرنامەيەكى خۇراكىي  
 لاۋازەۋە سەرچاۋە دەگرى.

## خالى ھىز

تويۇنەۋە تازەكان دەرىدەخەن كە ئەۋانەي بە دەست تىكچوونى ئەقلى،  
 تۆبە تۆقۇنەرهكان و تۆبەكانى شەۋىيە ۋە دەنالىنن، لەۋانەيە ئاسودەيى لە  
 بەرنامەيەكى خۇراكىي كەم كارىۋايدراتدا بىيىنەۋە. لە رىگەي ھاۋسەنگ  
 راگرتنى ئاستەكانى شەكرى ناۋ خويىنەۋە، دەگرى نىشانەكانى پەيۋەست بە  
 شەۋىيە تا ئاستىكى بەرچاۋ كەم بىكرىنەۋە.

ئايا قەت تىيىنى ئەۋەت كىرۋە كە دۋاي ژەمەخوار دىنىكى گەرە تا رادەيەك  
 ھەست بە ئارامى و ئاسودەيى دەكەيت؟ ئەمە لە بەرئەۋەيە كە ئاستى شەكرى  
 ناۋ خويىنە جىگىرە و جەستە رىژەيەكى زۆرى ئەدرىنالىن بەرھەم تەھىيەت بىر  
 قەرەبو كىرەنەۋە ھەلەز و دابەزەكان. ھەرچەندە ۋا باشە كە ژەمى بىر  
 ناپالاۋتە بخۆيت. ئەمە ئاستەكانى شەكرى ناۋ خويىنە و ئەقلى بە ھاۋسەنگ  
 دەھىلەتەۋە و ھەست بە خاۋىيەك ناكەيت لە بىر كىرەنەۋەدا. (كىتەبىكى رادەيەك)  
 لەبارەي ئەم بابەتەۋە كە ئىمە ناتۋانن لەم مەۋدا بەرتەسكەدا باسپان بىر  
 ھەر فرۇشگايەكى خۇراكى تەندروست كە بەشى كىتەبى ھەيىت دەتۋانن رادەيەك  
 تەۋاوت پى بدات لەبارەي خوار دەمەئىيە ناپالاۋتەكان).

لایەتییکی تری بێ ماوتە که لە بەرچاوی بگەردێت ئەو هیە که ئەو شتە ئەو  
ئەیکەیت بۆ ئەو هی هیمن و ئاسودە دەریکەویت، لە راستیدا دەتوانن وات لێ  
بکەن که هەست بە هیمنی و ئاسودەیی بکەیت. بۆیە بە ئەنجامدانی هەندێ  
رەفتاری دیاریکراو و خۆلادان لە هەندیکێ تریان، دەتوانیت هەستیکی ئارامی و  
هاوسەنگی ناوەکی بە دەست بهێنیت.

لە رێگە ی گۆڕینی فسیۆلۆجیت، دەتوانی کیمیای مێشکت بگۆڕیت. بۆ  
نموونە، توێژینەوه کان پیشانی دەدەن که کاتی ک پێدەکەنین، لە راستیدا خۆمان  
دەخەینە ناو میزاجیکی باشترەوه. لە مێژەوه باوەر وایە که ئەو کاتە  
پێدەکەتین که هەست بە خوشی دەکەین - که بێگومان راستە. لە گەڵ  
ئەو شتدا، بە لگەیه کی بە هیژ هەیه لە مەر ئەو هی که کردارە که خۆی دەتوانی  
نرخێ هەستیت وەر بچەر خێنیت و وات لێ بکات دلخۆشتر ببیت. بە  
پێچەوانە شەوه، ئەگەر تۆ بۆ خولەکی یان زیاتر رووت گرژ بکەیت، ئەوا  
لەوانەیه هەست بە خراپتر بوون بکەیت. لە کاتی کدا که میزاجمان رەنگدەرەوه  
نرخێ جەستە ییمانە، بە هەمان شیوه خۆی جەستە ییمان گۆران لە میزاجماندا  
نروست دەکات. لە هەمووی گرنکتر، ئەو فاکتەرە گرنگانه ی که کار لە میزاج و  
نرخێ هەستیمان دەکەن بریتین لە:

- خەندە. ئەمە نیشانه یه کی گەردوونییه دەریدە خات که تۆ ئاسودە ییت.  
چارئکی تریش، بە پێی ژمارە یه ک لە توێژینەوه کان، کرداری خەندە هیمنیت  
دەکاتەوه و لە راستیدا وات لێ دەکات هەست بە ئاسودەیی زیاتر بکەیت.

- هەناسەدان. کاتی ک ئەمە لە حالەتی شەڕانداین ئەوا هەناسەمان  
دەکەین. بە قوڵی و بە شێوه یه کی ئاسایی هەناسە هەلکێشە. ئەمە





دارمیت همدات همد به دست بهینیت. نیبیتی همد بکه چوځ خه لکی شله ژاو و همدو خویان به پوه همد. زوری کات جهسته یان رهق و پر ته شهنوجه. کردن دهردهی ته شهنوجه کان له جهسته ی فیزیکی، به پرۆسه ی کردنه دهری دارمجه نیبه دروونیه کان دست پی ده کات. وپرای پیکه نین و همداسه همدکیشانی قول، همد به سهرکه وتنی کورت مهودا و دور مهودا رووه و کردنه دهری همدسته نیگه تیغه کان و پشوودان به خوت له ماوه ی چه ند خوله کیکدا، همدو کاتی تاقی بکه ره وه.

### چاوخساندنه وه به ستراتیژیدا

+ کاریگه ری به هیزی فسیؤلوجی ناسته کانی شه کری خوین فه راموش مه که. له ریگه ی خولادان له شه کره کان و کاربوهایدرا ته پالوته کان، خوت له نووشبون به کاردانه وه ی رووبه پرووبونه وه یان راکردن بیاریزه.

+ خنده به ره سهر لیو! توژیینه وه کان پیشانی دهن که کرداری خنده کرن له راستیدا وات لی ده کات همدت به هیمنی و ناسوده ی زیاتر بکه یت.

+ به قولی همداسه همدکیشنه. کاتیك ده شله ژیین، همداسه مان راده گرین. همداسه دانی قول ده سته جی پشوو دمدت به سیسته می دهماری تاوه ندی و ریک دهماره کانت هیور ده کاته وه.

+ بکه مگردنه وه ی پاله به ستوی دریژخایه ن، یوگا بکه. سیسته می دهماری تاوه ندی له موخ و دهماره په تک پیک دیت. مه حاله همدت به پشوودانیکی تارو دهرن بکه یت ته گهر پشوو به جه سته ت همدت.



## بەشى دووۋەم

با ھەرگىز جاريكى تر بە گەمژە دانە نرئيت، درۆت لە گەلدا  
نە كرئيت، فيلت لى نە كرئيتەو و ئىستىغلال نە كرئيت

ئايا بى تاقەت بوويت لەو ھى كە بە گەمژە دابنرئيت و ئىستىغلال بكرئيت؟ با  
رووبە پرووى بينەو، خەلكانىك لەم جيهانەدا ھەن كە ئامادەن ھەر شتى بلين يان  
بەن تا بەرپو ھە بچن. ئاخۆ كەسە كە فروشيارى ئۆتۆمبيلە، دەنكە كەتە،  
ھاو كارىكتە يان مديرە كەتە، زانىنى ئەمەى كە ئاخۆ سۆراخى باشتەين  
بەژەو ھەندى خويان دەكەن يان ھى تۆ، زۆر گرنگە. بەم تاكتيكە  
سايقۆلۆژيانە، تۆ لە ماو ھى چەند خولە كيكدا دەتوانيت بزانيت كە سيك نيازى  
جى ھەيە. ئەگەر تۆ لەو ھە ماندوو بوويت كە وەكو دەسكەلا مامەلەت لە گەلدا  
بكرئيت، ئەم تەكنىكانە بە كاربەينە و... ھەرگىز جاريكى تر ھەست بە بى  
دەسلەتەى مەكە!

(۷)

تاقیکردنه وهی شەش ئەستێره بۆ بینینی ئەمە ی که ئاخۆ کەسیک  
هاورپیه کی راستەقینه یه

ئایا ئەو به راستی تۆی به لاهه گرنگه؟ ئایا به وه فایه؟ ئایا ته نیا وا  
ده ریده خات که که یفی پیت دی؟ هه ندی جار به لامانه وه ئەسته مه ئەوانه ی وا  
ده ریده خه ن که هاوړین له وانه جیا بکه ینه وه که هاوړیی راسته قینه ن. به لام  
پیویست ناکات چیت له بنه سستی په یوه ندیه کی خۆپه رستانه دا کات به فیرو  
بدهیت. له ریگه ی ئەم نهینیه سایکۆلۆژیانه وه، پیویست ناکات جاریکی تر  
نیگه ران بیت له باره ی ئەوه ی که ئاخۆ باشتترین به رژه وه ندیه کانی تۆی له ناو  
ناخیدا هه یه - یان هی خۆی! بیگومان ده توانیت هه موو کاتی ئەمه برانیت  
له وانه یه ئەمه شوینیکی باش بیت بۆ ئەوه ی بیرت بکه ویتته وه که هاوړپیه نو  
بناغه ی هه موو په یوه ندیه که. ئەگه ر تۆ له گه ل یه کی کدایت که له  
تاقیکردنه وه یه ده که وی، له وانه یه په یوه ندیه که ئەوه ندە گرنگ نه ی.



## ٲاقىكر دٲه وهى شهش ئهستىرهىى بو زانىنى ئهمهى كه هاوپپه كى

راسته قينه ه:

- بايه خ

پيوه ريكي گرنك كه پيناسهى هاوپپى دهكات ئه وهيه كه ئه و كه سه تا چه ند  
بايه خ به وه ده دات كه له ژياندا ده گوزه رى. شتيكى گرنكى بو باس بكه كه له  
ژياندا ده گوزه رى و بزانه ئاخو داوا دهكات كه به رده وام بيت و بيه وى چى  
رووى داوه. ئه گه ر نا، ته له قوونى بو بكه و بزانه باسى دهكات. دواچار، ئه گه ر  
نه پيئيته وه بهر باس، ئاماژه يه ك ده ربيره وه و بزانه ته نانه ت گف تو گو ي  
باسه كه ي له بير ماوه.

- وه فا

نه ينى هاوپپه كى مه ردووكتان بدركي نه و بزانه ده يبيستى ته وه يان نا. هاوپپى  
راسته قينه كان به هاى متمانه له په يوه نديدا ده زانن. ته نيا جه خت له وه بكه وه  
ئاخو هاوپپه كه ي مه ردووكتان مو له تت پى ده دات كه نه ينييه كه لاي ئه م كه سه  
بدركي نيت.

- شانازى

مه موو كه سيك ده توانى پيت بلئ دلخوش به. ئه مه وايان لي ده كات مه ستى كى  
خوشيان لادروست ببيت. به لام بزانه كى له پشت ته وه ستايشى كردارى كى باشت  
دهكات. نه وانه ي كه ئيره بيان نيه، ئه مه ده كه ن. هاوپپى راسته قينه كان شانازى

بە دەستگەوتەکانتەو دەگەن و ئێرەیی بە سەرکەوتنت نابەن. بزانه ھاوپیگەت  
دیفە لات کاتی ھاواییکی خوش دەبیسستی، نەك تەنیا ئەو کاتە ی ھاوایی ناخوش  
دەبیسستی. خەلگەکی زۆر ھەن کە نامادەن "دلمان خوش بکەن" کاتی وەزەکە  
باش نیە. بەلام قورسە کە سیک بدۆزیتەو کە پیروزیباییت لیدەکات کاتی وەزە  
باشە.

## - راستگویی

ھاوپی راستەقینە ئەو شتانەت پی دەلیت کە تۆ ناتەوی بیانبیسستی.  
نامادەیه کە تۆ لی توپە ببیت ئەگەر ئەمە یارمەتیدەر بی بۆت. ئایا ئەو  
شتانەت پی دەلی کە لە قازانجی تۆن ئەگەرچی دەزانێ کە لەوانەیه تۆ لەو  
توپە بکات؟

## - ریز

پی بلی کە شتیکی خوش لە ژیاندا دەگوزەری، بەلام وات پی باشتەر کە  
ئێستا باسی نەکە ی و بزانه کە زۆرت لی دەکات بۆ وتنی. جیاوازییەک ھەبە  
لەنیوان فزولی و بایەخپیدان. ئەگەر "پیویستە بیزانیت" ئەوا تەنیا گرنگی بە  
شتە تایبەتیەکە ی ژیان دەدات نەك تۆ. ھاوپیەکی باش ریز لە ھیواکان  
دەگری و بۆشایی تۆش بۆ خۆت دەھیلێتەو - لە ئێستادا. لەوانەیه ناوبەناو  
بیھینیتە بەر باس، چونکە بایەخ ئەدات، بەلام بە بەردەوامی و دەستبەجۆ  
فشارت ناخاتەسەر تا بیدرکینی ئەگەر یەکلاییت کردبیتەو کە ناتەوی ئێستا  
بیلێ. ھۆکاری ئەمە ی کە تۆ ئاماژە بە "راز" یکی پۆزەتیف ئەدەیت لەبەری  
نیگەتیف، ئەوێە کە ئەگەر ھاوپیەکی باش ھەست بکات شتیکی خراپ



دەگۆزەری یان ئەمەى که تۆ وەزەت باش نیە، ئەوا سوور دەبیّت لەسەر ئەوەى که هەر نیستا بیزانی، چونکە بەلایەوێ گرنگە. لەگەڵ ئەوەشدا، تۆ نابى بەو شێوەیە "تاقى بکەیتەوێ"، چونکە نابى ھاورپیکەت لەو وەزەوێ بەگلینیت.

## - قوربانیدان

ئایا ئامادەییە واز لە شتیك بهینیت ئەگەر بەو واتایە بیّت که دەبیّتە ھۆى دلخۆشى تۆ؟ ئایا لە پیناو دلخۆشى تۆدا دەستبەردارى خۆشى خۆى دەبى؟ كى بریار دەدا تۆ چى دەکەى؟ ئایا وشەى سازش لە قاموسەکەیدا ھەى؟ کاتیکیش دۆخەکە یەکلایى کەرەوێیە و دەبى بریار بدەیت، زۆریەى خەلکى بەرژەوێندى خۆیان دەپاریزن. تیبینی ئەوێ بکە ئاخۆ ئەو کەسیکە که بیروکە و پلانى ھەى بۆ یارمەتیدانى ھەردووکتان بۆ "راکردنى سەلامەت" یان تەنیا خۆى نەجات دەدات و پارێزگارى لە بەرژەوێندییەکانى خۆى دەکات.

## - چاوخساندەوێ بە ستراتیژیدا

+ ئەگەر ئەو لە چوار تاقیکردنەوێ یان زیاتر لە شەش تاقیکردنەوێ دەرچوو، ئەوا لەوانەى ھاورپییەکى باشت ھەبیّت که دەتوانى پشتى پى ببەستى. ئەگەر سى خال یان کەمتر تۆمار بکات، ئەوا لەوانەى پێویست بکات که چاوبە ھاورپییەتیەکە تەدا بخشینیتەوێ یان لەبارەى ئەمەوێ قەسەى لەگەڵ بکەیت. بێگومان کاتیک ئیمە بارودۆخى ژيانمان ئالۆزە، دەشى بە شێوەیەکى نەخواراوانە ھۆشمان پەرت بیّت و بەبى ویست، بى ھەست ببین. بۆیە باشتەرى رێگە ئەوێیە که لە ماوێیەکى زەمەنیدا و نەك تەنیا لە ماوێیەکى بیست و چوار سەعاتیدا پەيوەندییەکەمان بەو شەش فاکتەرەى سەرەوێ بپێوین.

ئایا گىرانه وه كهى راسته؟

چون پوزشيكى ساخته تهنيا له ريگهى پرسىاريكه وه ئاشكرا  
بكهين؟

ئایا تاوه كو ئیستا ویستووته كه سیك بখেیته بهر پیشکینى قسه کانی تا  
بزانیست راست دهکات یان درۆ؟ باشه، ئیستا بهم تهکنیکه دهتوانی دهستبهجی  
بزانی ئاخۆ گىرانه وه كهى درۆیه یان پوزشه كهى جگه له کۆمه لى درۆ هیچی تر  
نیه. نهو تهکنیکه لیره دا به کاردی پى دهوترى لونغز. بهلگه یهك دروست  
دهكهیت و چاوه رى دهكهى بزانیست "گومانلیکراو" هكهت چون مامه لى له گه لدا  
دهکات. بۆت دهرده كه ویت كه له ريگهى پرسىاريكه وه دهتوانی بزانی ئاخۆ  
كهسه كه راست دهکات یان درۆ. دهشتوانی ئەم تهکنیکه له هه موو بارودۆخیک و  
له هه کاتیکیدا به کار بهینیت کاتیکی تۆ پوزشی كه سیك ده پیشکینى.

با بلیین ژنیك گومانى نه وهى ده کرد كه میرده كهى له گه ل هاورپیکانیدا  
نه چوووه بۆ سینهما، وه كو نه وهى خۆى وتوویه تی، بهلکو له گه ل  
سکرتیره کهیدایه بۆ ژوانیکی درهنگانى شهو دهرچوووه. ئەگه ر هه ر پرسىارى  
نه وهى لى بکات ئاخۆ به راستى له سینهما بووه، نهوا تهنيا وه لاسى به  
نه داته وه. نه مهش له بهر نه وهى كه، ئەگه ر له وى بووايه دهیوت به لى، نه گه ر  
له ویش نه بووايه نهوا له سه ر حیکایه ته كهى خۆى ده مایه وه و هه ر دهیوت به لى

بەم شیۆه یە ژنە کەشی نەیدەزانی باوەری پی بکات یان نا. لە ریگە ی ئەم تەکنیکە وە دەتوانی "راستیە ک" ی ساخە دروست بکات و بزانی چۆن مامە لە ی لە گە لدا دەکات.

بۆ نمونە، لەوانە یە ژنە کە بلیت، "ئۆ، بیستم کە ریک لە دەرە وە ی سینە ماگە وە هاتوچۆیە کی چر هە بوو بە هۆی رووداویکی ئۆتۆمبیلە وە". ئیستا تاکە شتی کە ژنە کە پیویستە بیکات ئە وە یە دابنیشیت و بزانی کاردانە وە ی پیاو کە چۆن دەبی.

ئە مەش لە بەر ئە وە یە کە پیاو کە رووبە پروی لوغزیکی بی چە ندوچون بوو تە وە. ئە گەر لە سینە ما نە بوو بیت، نازانی ئاخۆ دان بە وە دا بنی کە رووداویکی ئۆتۆمبیل هە بوو، چونکە لەوانە شە شتیکی وە ها رووی نە دابی. ئە گەر بشلیت کە هاتوچۆیە کی چر بە سەر شوینە کە وە نە بوو و هە شبوو بیت، دیسان ژنە کە دەزانی کە لە سینە ما نە بوو. بە لام بە دەر لە وە لامە کە ی، پیاو کە یە ک شت دەکات کە هە موو درۆزنی ک دەیکات کاتی رووبە پروی لوغزی ک دەبیتە وە: دەشلە ژیت - لە بریاری ئە وە ی کە چۆن وە لام بداتە وە.

بیرت نە چی، ئە گەر ئە و لە سینە ما بوایە ئە و دەستبە جی دە یوت: "هاتوچۆی چری بە سەر وە نە بوو. تۆ چی دە لئی؟" بە لام درۆزن دلتیا نیە، چونکە لە وێ نە بوو و بۆ یە لە وە لامدانە وە کەیدا دەشلە ژئی. لە م کارە شیدا خۆی دەدزیتە وە. لە سەر ووی ئە مانە وە، لەوانە یە لە ریگە ی کۆکبوون لە گە ل ئە وە دا کە نە یلنیت، وە لامی هە لە بداتە وە. چونکە ئە و نازانی رووداوە کە ت هە لبە ستوو.

خالی هیژ



.....دمروونزانی هه نامت بیکردن.....

هه مووی له ورده کارییه که دایه. چهنده بچیته ناو ورده کارییه وه، زیاتر ده توانی باوه پر بکهی به وهی که ده یلئیت. زورجار گیرانه وهی هه لبه ستراو که لئینی که وره یان میدایه، ته مومزاوی و گشتین. گیرانه وه که ی نه و چهنده ده قیقه؟

### چاوخشانده وه به ستراتیژیدا

+ بۆ به کارهینانی لوغز، به لگه یه که هه لبه سته و بزانه چۆن ده ست و په نجهی له گه لدا نه رم ده کات. ته نیا دلنیا به ره وه له وهی که نه گهر گیرانه وه که ی راست بیته نه و زانیاری راسته وخوی ده بیته له باره ی نه وهی که ده یلئیت. جهخت بکه ره وه له وهی که نه م "به لگه" یه شتیکی مه عقوله به لام راست نیه. پاشان دابنیشه و بزانه وه لامه که خیرا و دروسته. نه گهر بشله ژیت، بابه ته که بگوریت و وه لامیکی هه له بداته وه به پرسیاره که ت، نه و راستیه که ی نیه که چنگت ده که وی.

### چۆن بزانیته که یه کیك هه ول نه دا ئیستیغلالت بکات

#### حهوت فیلی کوشنده که ئاگاداریان بیت

هه ره له ژووری خه و تنه وه تا ژووری کوڤوونه وه، فیربه که چۆن زانیاری به روونی ببینیت و به ئاسانی هه لبه سنگینیت به بی نه وهی که له لایه ن خاوه به رژه وهنده خو په رسته کان و نیاز ناپا که کانه وه پاشقولات لی بگردریت جانتای فیلی موسته غیله کان پر کراوه له و حهوت تاکتیکه کوشنده بهی که به هویه وه ده توانن بته نه سه ر ئاو و نه تهیننه وه. بۆ زانیاریت، به زانیاریت هه فیلاننه، ده توانی لیان ئاگادار بیت و ... هه رگیز جاریکی تر ئیستیغلالت

نەكرىيەت! ئەو ئامرازانەي ئىستىغلال بىرىتىن لە: گوناھ، ترساندن، پەمپىدان، ترس، فزوللى، ئارەزوومان بۇ ئەوئەي خۇش بويسىرتىين، خۇشەويستى. ھەر كەسنىك كە يەككىك لەوانە بەكار بەيىنىت ئەوا ھەول دەدات لە لۆژىكەو بەرەو ھەست بىجولئىنىت - بەرەو رووبەرىكى يارى كە ئەوئەندە تەختان نىيە. ئەو دەزانى كە ناتوانى لەسەر بىنەماي راستىيەكان بىياتەو، بۆيە ھەول دەدات ھەستەكانت بەكار بىيات لە رىگەي يەككىك يان ئاويىتەيەك لەو تاكتىكانەي خوارەو.

- گوناھ: "چۆن دەتوانى تەنانەت قىسەي وا بىكەي؟ پىم ناخۇشە كە مەنەم پى ناكەي. ئىتر من تۆ ناناسم".

- ترساندن: "چىيە؟ ناتوانى بىرپارىك بدەي؟ ئەوئەندە باوئەرت بەخۆت نىيە كە شتىكى وا بىكەي؟"

- پەمپىدان: "دەتوانم بزانم كە تۆ كەسىكى زىرەكىت. بەش بەھالى خۇم ھىچ شتىكم پى لە تۆ ناشاردريىتەو. چۆن دەتوانم؟ لە يەك چىركەدا پىم ئەزانىت".

- ترس: "دەزانى چىيە، لەوانەيە تەواوى ئەمە لە دەست بدەي. ھىوادارم بزانىت كە چى دەكەي. من پىت دەلئىم كە لە ھىچ شويىنىكى تروەھا باشتىرت بۆ ھەلناكەويىتەو. ئەمە دوايىن ھەلە بۆ تۆ كە ئىشەكەت بۆ بىروات بەرپو، بۆ موزازەفەي لەدەستدانى خۇشەختى دەكەي؟"

- فزوللى: "سەيركە، تەنيا جارىك دەژى. تاقى بىكەرەو. ھەمىشە دەتوانى بگەرپىتەو بۆ دۇخى پىشوو. لەوانەيە خۇش و دلگىر بىت -

دروونزانی هه نامت بێگرم د.

موغامهره يه كي راسته قينه بێت. قهت نازانی تاوه كو تاقي نه كه يته وه. له وانه يه

له وهش په شيمان نه بېته وه كه ته نانهت بزانی چي رووده دات."

- ئاره زوومان بوئه وه ي كه يفيان پيمان بېت: "وامزانی زور  
موهيمى. هه موو كه سيك وايدە زانی. نه مه نا ئوميد ييه كي راسته قينه ي لى  
ده كه ويته وه نه گهر به قسه مان نه كه ي. ده ي، كه س كه يفي به يه تيك نايهت كه  
پاشگهز ده بېته وه.. ده شى نه مه بېته ده رفه تيك بو ئه وه ي بيسه لمينيت كه تو  
كهيت."

- خوشه ويستى: " نه گهر تو منت خوش بوستايه ئه وا پرسيارت لى  
نه ده كردم. بېگومان ته نيا خه مى توّم له دلدايه. درۆت له گه ل ناكه م. ده زانی  
چي له ناخدا هه يه، وا نيه؟ ده توانين په يوه ندييه كي بى وينه مان هه بى نه گهر  
ته نيا ريگه به خۆت بده ي و ئه و مو فاجه ئانه ئه زموون بكه يت كه ئاينده  
ده يهينته پيشمان."

### چاوخشان د نه وه به ستر اثيريدا

+ به شيوه يه كي بابە تى (واقيعى) ببينه و گوى بگره - نهك ته نيا له وشه كان  
به لكو له په يامه كانيش ورد به ره وه. ئه م مانۆره به كار به رانه يه توانات بو  
هه رسكردنى راستيه كان پهك ده خات. كاتيك ئه م هه ستانه دزه ده كه نه ناو  
بىر كردنه وهت، به شيوه يه كي كاتى هه سته كانت رابگره و بپروانه خاوه ن په يام  
په يامه كه ش. نه گهر گوئيبىستى هه ر شتى بوويت كه له و ئامرازانه ي  
ئىستىغلا لكردن ده چن، ئه وا بوه سته و بارودۆخه كه هه لېسه نكيته ره وه. به  
خيترايى و له سه ر بنه ماي هه سته كان هه نگاو مه نى. چاوه پروان به وه



.....دەروونزانی قەناەت پیکردن.....

---

شیئە یەکی بابەتی راستییەکان گولبژێر بکە بۆئەو هی نەبیتە بوکەلە یەك  
بە دەست خراپە کارەو.

## چۆن بزانیت که سیڭ ساخته چیه له هر بارودوڅیکدا بیټ؟

چۆن ده زانیت که ئه و که سه ی له و بهر میزی یاری کۆنکه نه وه دانیشتووه ئاماده یه دابه زیت یان نا؟ یان ئاخۆ به پړیوه بهر که ت جدیدیه له باره ی وازه یان نه وه ئه گهر ته رفیعکی پی نه درئ؟ هه موو کاتیڭ ریځایه ک هه یه بو زانیی ئه مه ئه گهر که سه که به درۆ شتی بکات، چونکه بارودوڅه که گرنگ نیه، ئه وه ی که گرنگه ئه وه یه که هه موو ساخته یه کان خالیکی هاوبه شیان هه یه. بوئه وه ی تیڭه یین که ئه مه چۆن ده کری، با بزانی ساخته چیټی به راستی چیه. ساخته یی ئه و کاته رووده دات که که سیڭ به راستی له دژی شتی که به لام وا دریده خات که له گه لیدایه. یان کاتیڭ له گه ل شتی کدایه به لام وا دریده خات که له دژی هتی. سه ره نجام، کاتی که سیڭ ساخته یی ده کات، زۆرجار هه ول دده دات وا درېکه ویت که باکی نیه له کاتی کدا که وا نیه و وا دریده خات که خه میه تی که چی له راستیدا خه می نیه.

له هر حاله تی کدا بیټ، هه ول دده دات رواله تی کی ساخته دروست بکات بو پرده پۆشکردنی باوه رپه راسته قینه که ی. کلپله که لیږه دایه: ئه و خه لکه ی که ساخته یی ده کات به شیوه یه کی گشتی قه ره بو کردنه وه که یان زیاده رپه ی تی کدا به به هر لایه کدا بیټ، ئه گهر تیڭینیش بکه یت ئاشکرایه.

دەستوانى دەستېمىنى بە تەبىئەتتىكى دەستېمىنى ئەمەس، بەلكى يەككە ھەول شەدات چۆن  
دەستېمىنى دەستوانى ساختە يېكەنى ئاشۇرا بىگەيت. يارىگەرىكى كۆنگەن  
گەرەمى گەرەم دەكات، پارەمى گەرەمى بەرر دەكاتەو. ئايا ئەو كارتەكانى  
يېكە يان ئەنیا چۆرەنى ھەيە؟ ئەگەر ئەمە ئەنیا ساختەيى بىت - بۆ نمونە  
لەم حالەتى دەستېمى يارىگەرەكەدا - دەپەوى وا دەرىبىخات كە ناترسى، بۆيە بە  
خىرايى پارەكەنى دادەنى. يەلەم ئەگەر بە راستى دەستېمى باشى ھەبووایە چى  
دەكەدا راستە، كەمى بە وردىيەو دەپروانى، بە ھىواشى پارەكەنى دادەنا  
بۆرەمى پىشانى بدات كە بە راستى دلىا نىە لەبارەمى دەستېمى. كاتىك خەلگى  
نە ھەشتىكدا

ساختەيى دەكەن لە يارى كۆنگەن يان جىھانى واقىعەدا، چۆنىتى  
باوەرپەخۆبوونىان بە كاردەبەن. ئەمە بەو مانايەيە كە ھەول دەدەن روالەتتىكى  
پىچەوانەمى ھەستى راستەقىنەيان دروست بکەن.

جارىكى تر، لەكاتى ساختەچىتیدا و لە ھەول باوەرپەخۆبوو دەركەوتندا،  
كەسەك بە خىرايى گەرەم دەكات. كاتىكىش بە راستى دەستېمى باشى ھەبى  
ئەو ساتىك چاوەرى دەكات بۆنەوہى وا دەرىبىخات كە بىر لەو دەكاتەو چى  
بكات. ئەمە بۆ ھەموو بارودۆخەكان راستە. ئەگەر زۆر بە خىرايى و دلىايەو  
كاردانەرە پىشان بدات، ئەو ھەول ئەدا پىشانى بدات كە باوەرپەخۆيە،  
لەكاتىكدا كە لە نۆرەمى حالەتەكاندا بە راستى وا نىە.

با نمونەيەكى تر وەر بگىر، ھاوکارىك لە كۆمپانىيەكى ياسا دەلىت نىازى  
لە پىرات ئەگەر رىگەى پى نەدرىت كەيسىكى دىارىكراو بگىرتە ئەستۆ. ئايا  
ئەمە ھەشەيەكى پوچە يان راستە؟ ئەگەر راستەقىنە بووایە ئەو لەوانە بوو  
تەبىئىيەك ئەگەيەنیت لەبارەمى باوەرپەخۆبوونىەو. لەگەل ئەو شەدا، رەنگىكى



زیاده پرهویی باوه پره خوبوون به ناسانی تییبینی دهکری نه گهر نهو به ساختهیی  
وا بکات. نه مهش له بهر نهوهینه که دهبی وای دابنئین نه گهر نهو له  
کۆمپانیا که یه، نهوا دهیهوئی لهوئی بیټ و نه گهر نهوهی دهست نه کهوئی که داوای  
دهکات نهوا ته نیا "ناچار" دهکری کۆمپانیا که جی بهیلتیت. بویه لۆژیک پیمان  
دهلئیت نهو ده مینیتتهوه و که یسه که وهرده گریت نهک نه مهی وهری نه گریت و  
بروات. بویه، نه گهر وها دهر بکهوئی که زۆر زیاد پابهنده به بیروکهی جیهیشتن  
نه گهر که یسه کهی پی نه درئ، نهوا به ساختهیی وا دهکات- چونکه ئیمه  
دهزانین که نهو به راستی نایهوئی بروات، به لکو ته نیا دهیهوئی نهو روا له ته  
دروست بکات.

نه گهر راستگۆ بیټ لهوه دا که نه گهر بی دلی بکری نهوا دهروات، نهو کاته  
ته قریبه نابه دل دیار دهبی نهک زیاد له پیویست باوه پره خو له  
هه لۆیسته کهیدا، چونکه دلی بهوه خوش نیه که مهسه له که بهو حاله  
که یشتووه. نهو زیاتر جدیده، چونکه دهزانئ که دهبی بروات نه گهر مهسه له که  
بهو حاله بگات. به لام نه گهر به درۆ وایکرد، مهسه له که به هیچ دۆخیک ناگات،  
چونکه ناپرات! ههردوو باری سهرنجه که تهواو جیاوازن و روونی بکه رهوه ناخۆ  
درۆده له سهیه یان راسته قینه.

بو تیگه یشتن له سایکۆلۆژیای پشت ئهم مهسه له یه، ته نیا پیویستمان  
بهوهیه که پروانینه نهوهی که چۆن خه لکی به شیوهیه کی گشتی رهفتار  
ده کهن. که سیك که ناستیکی به رزی خو به هه ند زانینی ههیه و باوه پره خوبوون  
ههیه، نهو که سه نیه که دیت و دهچی و پیشانی جیهانی ده دات که چه شه  
مهزنه. نهوه که سیکی لاوازه که بویاخی باوه پره خوبوون، ته قریبه  
خوپه رستی، له خوئی ده دات بو نهوهی نهوه قهره بوو بکاته وه که چ دهستیکی

راستی لە بارەى خۆیەوه هەیه. لە راستیدا ئەو دەیهوئ "خودیکی ساخته"  
پیشمان بدات. هەروەکو وتیشمان، ئەمە بۆ بارودۆخە دیاریکراوەکانیش  
هاوشیۆ و راستە.

لە دانوستانیکیدا، ئەو کەسەى کە بەردەوام شتی وەکو "من ئەو دەپۆم،  
بۆیستە کاریکی دروستم لە گەڵدا بکەیت، من لە سەر ئەمەیان یەکلایی نابمەوه:  
ئارا تۆ من لە دەست دەدەى" بۆ هیچ شوینیک ناپروات... ساختهچییه.  
باوەربەخۆبوون لە حالەتى کەسیکدا، زۆرجار خۆى بۆ خۆى دەدوئ. هەروەکو  
چۆن متمانەى کەسیک بە خۆى، خۆى دیتەگۆ. ئەو کەسیکی لاوازه کە دەبى  
پیت بلى چەندە باوەرى بەخۆى هەیه، چونکە ئەمە تاکە ریگەیه کە پى  
دەزانين. لە گەڵ ئەوەشدا، ئەگەر دەستەواژەى لە بابەت ئەمانەى خوارەوه لە  
دانوستانیکیدا ببیستیت، لەوانەیه کەسیک پیشان بدەن کە راستگۆیه و  
ساختەچى نیه: "بمبوره کە هەستیکی وەهات هەیه، وا بە قورسى مەگرە، پىم  
وانیه، بەلام ریگە بدە بیرى لى بکەمەوه". بىرت نەچیت کەسى باوەربەخۆ-  
ئەو کەسەى کە ساختهچى نیه- بایەخ بەوه نادات کە چۆن دەپینرى. خەمى  
چۆن دەرکەوتنى نیه، بە پىچەوانەى هاوتا ساختهچییهکەى کە مەراقى  
بۆچوونى ئەوانىترە لە بارەى خۆیەوه.

### پیداچوونەوه بە ستراتیژیدا

+ لە ریگەى تىبینیکردنى ئەمەى کە کەسەکە هەول دەدات چۆن خۆى  
دەربخات، دەستبەجى ساختهییهک کەشف بکە. کەسیک کە بە نەوعیک خۆى  
دەردەخات هەمیشە زیادەپەوى دەکات لە قەرەبوکردنەوهدا بۆ ئەوهى وەهمى  
ئەوه بهینیتەکایەوه کە ۱۰۰٪ لە پشت بیروباوەریهتى.

### چۆن ناخی خەلک دەخوینیتەوه

له ماوهی دوو خوله کدا وا له هەر کهسیک بکه نیازی راسته قینهی  
خۆی دهربخات:

ئەگەر تۆ بێ تاقەت بوویت له ئیستیغلال کردنت و به کاربردنت، ئەم تەکنیکە  
سایکۆلۆژییە رێگەت پێدەدات تا بچیتە ناو ئەقلی کهسیکەوه بۆ زانیینی ئەمە  
که ئاخۆ شتیک ئەشاریتەوه.

تاکتیکەکه که یەکهەم جار لەو کتیبەمدا بە ناوی (با جاریکی تر درۆت لەگەڵدا  
نەکریتەوه) ناساندم، گەرەنتی ئەوەت پێدەدات که له ماوهی چەند خوله کیکدا  
بۆت دهربکهوێت ئاخۆ ئەو شتیکت لێ ئەشاریتەوه. ئەمە پێی دەوتری  
(سیناریۆی هاوشیۆه) که وهکو تاقیکردنەوهی (رۆرسچاچ) یان ئەوهی که پێی  
دەوتریت تاقیکردنەوهی پەلە مەرەکهب، کاریگەری هەیە. تاقیکردنەوهی  
رۆرسچاچ پیکدیت له دوو پەلە مەرەکهبی هاوتا. تیۆرهی پشت تاقیکردنەوهکه  
ئەوهیه که لیکدانەوهی کهسهکه بۆ شیۆهکان هەلۆیست و تیروانیینی نااگایانە  
پیشان دەدات. له رێگە (سیناریۆی هاوشیۆه) وه هەمان تیۆره به شیۆازی  
تەواو نوێ پیاده دهکهین - به شیۆهی زارهکی.



ئەوێ که دەبێ تو بیکەیت، ئاراستەکردنی پرسیارێکە که راستەوخۆ  
کەسەکە بە هیچ شتێک تۆمەتبار ناکات، بەلکو ئاماژەى پێدەکات. پاشان تەنیا  
بە پێوانەکردنی کاردانەوێکەى، دەتوانى بۆت دەربکەوێ ئاخۆ شتێکی لە  
هەمگە دایە.

بۆ نمونە با وایدابنێین که ژنیك گومانى ئەوێ لە مێردەکەى دەکات که  
لەگەڵ سکرتێرەکیدە دەخەوێت. بە رێکەوت، لەوانەى ئەوێ که لە کاتى نانى  
نیواریەدا بلێت: "ئەزانى چیه ئازیزەکەم؟ مودیرەکەم، جیم، وا بزانی کەین و  
بەینى لەگەڵ سکرتێرەکیدە هەیه". ئیستا تیبینی کاردانەوێ ئەو دەکات.  
ئەگەر پرسیارگەلێک بکات و بایەخ بە گفتوگۆکە بدات، ئەوا ژنەکە دەتوانى دڵنیا  
بێت که ئەو هەمان شت ناکات. بەلام ئەگەر نائاسودە ببێت و بیهوێ بابەتەکە  
بگۆڕی، ئەگەرى ئەو هەیه هەمان کەین و بەینى هەبێت. ژنەکەش دەتوانى  
دەستبەجێ تیبینی گۆرانیك لە رەفتار و تیروانینی ئەو دا بکات.

## خالى هیز

بە شیوەیهکی گشتی، کاتى دەکەوینە بارودۆخیکی وەهاوێ رووبەر ووی  
کەسەکە دەبینەوێ، که ئەمە دەیاتە دۆخیکی بەرگریکردنەوێ. ئەگەر  
دەركەوت که ئێمە هەلەین، ئەگەریکی زۆر هەیه که ئێمە بەگومان یان بە  
نێرەیی دەربکەوین و لەوانەى پەيوەندییەکەمان زیانى پێ بکات. بەم تەکنیکە  
ئێمە دەتوانین بابەتیکی دیاریکراو بهێنینە بەر باس و بزانی ئاخۆ گرنگی بە  
بابەتەکە دەیات یان پێى ناسودەیه و هەمووشى بەبێ تۆمەتبار کردن ئەنجام  
دەدری.

با بروانينه نموونه يه كي تر. تو پيٽ وايه يه كيٽ له فروشياريه كانت كه ل و په لي ناو ئوفيس ده دزيټ. نه گهر راسته وخو پرسياړي نه وهى لى بكهيت: " نايا نه وه توى شتى كومپانيا ده دزي؟" ده سستبه جي ده يخاته حاله تى بهرگريكر د نه وه و ته قريبه ن مه حال ده بى بگه يته راستييه كهى. نه گهر تاوانبار نه بيت نه وا بيت ده لټ كه نه وه هيچى نه دزيووه. نه گهر نه و بيت، نه وا به نه گهر يكي زور درو ده كات و ده لټ من نه بووم. بويه، ته نيا بلئ: " نه رى جيل، ده توانى يارمه تيبه كم بدهى. وا بزانم كه سيٽ له به شى فروشتن هه ندى كه ل و په لي ئوفيس ده بات بو به كارهيټاننى شه خسى. هيچ فيكره يه كت لايه چوڼ نه مه بوه ستيټين؟"

جاريكتر، نه گهر بى تاوان بيت له و تومه تانه، نه وا نه گهرى هه يه پيشنياري خوځى بخاته پروو و دلخوش بيت به وهى كه تو داواى رهئى لى ده كهيت. به لام نه گهر تاوانبار بيت تيبينى نه وه ده كهيت كه زور نائاسوده ده بيت و له وانه يه دلټيات بكاته وه كه نه وه هرگيز شتى واى نه كړدووه. هيچ پاساويك نيه كه خوځى بخاته ناو مه وزوعه كه وه نه گهر نه و كه سه نه بيت كه هه ست به تاوان ده كات. ده بينى كه نه م ته كنكه چنه د كاريگه ره؟ با نموونه يه كي تر وه ربگرين كه تيايدا به پړوه به ريكي نه خوشخانه گوماني نه وه ده كات دكتوريك له كاتى ده وامدا ده خواته وه. له وانه يه بلټ: "دكتور ماركوس، ده مه وى له سهر شتيك ئامورگارى تو وه ربگرم. هاو كاريكم له نه خوشخانه يه كي تر كي شهى له گهل يه كيٽ له دكتوره كاندا هه يه. وا هه ست ده كات كه له كاتى ده وامى ئاساييدا ده خواته وه. هيچ پيشنياريك هه يه كه چوڼ له گهل نه و دكتوره دا مامه له بكات؟"

جاريكي تر، نه گهر به هه مان رهفتار تومه تبار بيت، نه وا زور نائاسوده ده بيت. نه گهر له كاتى ده وامدا نه خواته وه، نه وا دلخوش ده بى به وهى كه داواى

.....دەروونزانى قەنامەت پيكردن.....

ئامۇزگارى لى دەكەي و بەو پەرى ئامادەيى و خۆشحالئىيەو قسەي خۆي  
دەكات. كەواتە ھەر كاتىك كە بتەوئ بزانى كەسيك نيازى چى ھەيە،  
(سيناريۇى ھاوشىو) بەكاربىنە و بە دلئىايىيەو بىزانە.

### چاوخشاندەو بە ستراتىژىدا

+ تاقىكردنەو ھەيەكى سايكۆلۆژىي خىراي بكة. پرسىيارىك بكة كەسەكە بە  
ھىچ شتىك تۆمەتبار ناكات، بەلكو ئاماژەي پى دەكات. پاشان بە ئاسانى  
كاردانەو ھەيە بىئو و دەستبەجى دەزانىت ئاخو ئەو كەسە شتىك  
دەشارىتەو.



وا له هەر که سیڤ بکه ئەو شته بلیت که به راستی بیری لی

### دەکاتەو

تا ئیستا هیوای ئەو هت خواستوو که بچیتە ناو میشکی که سیڤکهو  
 بوئەو هی بزانی که به راستی چۆن بیر له تۆ، بیروبۆچوونت، پرۆژە کهت یان  
 دهنکه کهت دەکاتەو؟ ئیستا دەتوانی ئەمە بکهیت، له ریڤه ی تهکنیکی  
 چروپرهوی خویندنهوی ئەقله و که له راستیدا به کارهینانی ئاویتیه که له  
 کۆمه لیک پرهنسیپی سایکۆلۆژی. کاتیڤ پیت وایه که سیڤ راستیه کهیت پی  
 نالیت، ئەم تهکنیکه کردارییه میتۆدیکی نایابه بو دهرخستنی ههسته  
 راسته قینه کانی که سیڤ له هەر بارودۆخیڤدا بی.

له وانهیه دهستخستنی رهئی راسته قینه له که سیڤ سهخت بی چونکه ناتوانی  
 راسته وخۆ به درۆزن ناوی ببهیت بهو پاساوهی که به راستی باوه پری بهو شته  
 نیه که دهیلێت. بوئەو هی ئەم تهکنیکه کار بکات، تهنیا ده بی و له و کهسه  
 بکهیت که پابه ند بی به کهیف هاتن به بیروکه که، که سه که، هیت. (ئەگەر  
 کهیفی پی نهیهت، ئەوا پیویست ناکات نیگه ران بیت له باره ی هه و لدان بو  
 دهستخستنی راستیه که، چونکه تۆ هه نوکه به دهستت هیناوه).

.....دمروونزانی قەنامەت پیکردن.....

هەر که وتی که یقی پی دیت، مشتومری له سەر مه که یان فشاری مه خه ره  
سەر. ریک لیزه دایه که زۆربهی خه لگی تیکیده ده ن. نه وان پرسیاریکی وه کو  
"دنیای له وهی که که یفت پی دیت؟ به راسته؟" ده که ن، که سه که ی تر نیت  
"نایه": "له وهی راستی بیت، نیستا که بیری لی ده که مه وه...." به لکو زیاتر  
جهخت ده که ته وه له په سه ندکردنه که ی و له وانه یه نه گه یته حه قیقه تی  
بیرکردنه وه که ی.

به م ته کنیکه، تیده گه ی که نه و وشانه ی له کاردانه وه که تدا به کاری  
ده مینیت پیشانی ده ده ن که تو هاو پرایت و مه جال هه یه بو چاکبوون. نه ویش  
هه ست به ئاسوده یی ده کات له به رانبهر ره خنه دا، چونکه هه ست به وه ده کات  
که تو چاوه پروانی نه وه ی لی ده که یته. نه و دوو تاکتیکه سایکۆلۆژییه  
سه ره کییه ی که لیزه دا باسی لیوه ده که ین بریتین له به رده وامی (مروقه کان  
پیوستان به به رده وامیه له بیرکردنه وه یاندا) و پیشبینی (خه لگی زۆربه ی  
کات نه وه ده که ن که لیان چاوه پی ده کریت). هه ردوو چه مکه که له به شه کانی  
ناتردا به شیوه یه کی فراوانتر به قسه یان له سەر ده کریت.

### نمونه ی یه که م

تو دنیا نیت ناخو هاوکاره که ت بیروکه ی توی به دله له باره ی هه لمه تی نویی  
بازارگه پی، هه رچه نده ده لی به دله.

پرسیار: که یفت به پره نسپی بیروکه نویکه ی من دیت؟

وه لام: به دنیا ییه وه. زۆر ره سه نه.

پرسیار: چی تر بکریت باشه بوئه وه ی سه رسام بیت پی؟

نمونه ی دووهم

ده تهوئ برانی ناخو کوره کهت نیازی نه وهی هه یه نه م هاوینه بچی بو که مپ.

پرسیار: دلخوشت به که مپی مانگی ئاینده؟

وه لام: به لی. زور خوش ده بی.

پرسیار: پیت وایه چی پیویسته بوئه وهی به راستی دلخوش بیت به

چوونت؟

نمونه ی سییه م

پرسیار: هه وشه که ی منت به دلّه؟

وه لام: بیگومان، باشه.

پرسیار: به بوچوونی تو چوون باشتی بکه م؟

هه روه کو تیبینی ده که یت، هه موو نه و که سانه هه ست به ئاسوده بی ده که ن

به وه لامدانه وهی راشکاوانه، چونکه پرسیاره کانت له وان، روونی ده کاته وه که

تو ده زانیت شته کان به ته واوی له جیی خو یان نین. له ریگهی فشار

نه خستنه سه ریان بوئه وهی که یفیان پی بیت، وه لامه که یان به شپوه به کی

سروشتی وه کو دریژکراوه یه کی نه وهی هه ر ئیسته وتیان، ده رده که ری د

راستییه که - نه وهی که به راستی بیرى لی ده که نه وه - که شف ده بی.



## خالی هیژ

زایا له ههولگی نهوه دایت بزانی بیر له چی دهکاتهوه بهلام نایهوی شتیکی خراب لهبارهی شتیکیان کارهکهی بللی؟ کیشه نیه. لهبری وتنی: "حهزت له چ شتیکی نهبرو؟" یان "چۆن چۆنی شکستی هیئا؟" بهم شیوهیه پرسیار بکه: "چۆن چۆنی بووایه دهتکرد؟" یان "تۆ بوویتایه به چ شیوهیهکی جیاواز دهتکرد؟" نه م شیوه دارشتنه ته رکیزی لاده دات له سهر ئه و ناته وای یان هه له یه ی کهسه کهی تر نه نجامیداوه و لهبری ئه مه پرسیاره که ده لیت ئه گهر نه م کهسه خۆی بووایه چی ده کرد بۆ ئه وهی وه زعه که باشتربکات. بهلام ههروه کو تیبینی ده کهیت، هه مان زانیاری به ده ست ده هیئت.

## چاوخشاندنه وه به ستراتیژیدا

ته نیا پابهندی بکه به وهی که یفی به بیرۆکه که، کهسه که یان شته که بیئت. پاشان پرسیار ی نه وهی لی بکه ئاخۆ بۆچوونی چیه له مه ر ئه وهی باشتربکریت.

## بەشى سىيەم

كۆنترۆلى ھەر بارودۇخىك بىكە و وا لە ھەر كەسىك بىكە

ھەرچىەك بىكە بىكە

سەرکەوتن لە ژياندا زۆر جار پەيوەندى بە كارىگەرى خستنه سەر بىروباوەر،  
مەلۇست و ئەفكارى كەسانى ترەو ھەيە. ئەمە سەرکەوتن نىە لە رىگەى  
ئىستىغلال كەرنەو، بەلكو سەرکەوتنە لە رىگەى پىادە كەرنى ستراتىژىي  
ساىكۆلۇژىي دىارىكراو ھە. لىرەدا جىاوازيەكى گەورە ھەيە. ئەم كەتتەبەكە  
لەسەر ئەو بىنەمايە ئىش دەكەت كە زۆربەى خەلك باش، شايستە و راستگۇن.  
(بىگومان خەلكانى ھەن كە ئەو ھەندە گەورە نىن و ئەم كەتتەبە لەوان ئەتپارىزىت  
و ناھىيەت ئىستىغلال بىكەيت و بەكاربەرييت). بەلام ھەر ھەروەكو لە ژيانى خۆتەو  
دەيزانىت، زۆر جار ترس و نىگەرانى دىتە سەر رىگەى ئەنجامدانى ئەو شتەى كە  
بۆ ئىمە و بۆ ئەوانىتر دروستە. زۆربەى خەلكى دەيانەوئى يارمەتیدەر بن؛ ئەمە  
وايان لى دەكەت ھەستىكى باشيان لا دروست بىت كە يارمەتى ئەوانىتر بەدەن.  
بۆيە لەبى ئەو ھەى كە خەلك ناچار بىكەيت كە بە ئىرادەى تۆ بچولئىنەو، ئەم

.....دهروونزانی قه ناحت پیکردن.....

به شه پیشانت ده دات که چۆن به شیوه یه کی سروشتی ئاره زوو و نیازی باش و پاک له وانیت به ده ست بهینیت بۆئوه ی یارمه تیت بدن و کارت له گهل بکن. ده توانی له ریگهی بیر و کردارته وه، به ئاسانی رهفتار و بیرى خه لک ئاراسته بکهیت. به گۆرینی ئه و شتانه ی له به رانبهر ئه وانیتردا ده یکهیت و ده یلیت، ده توانیت رهفتار و تیروانینیان له به رانبهر خۆتدا بگۆریت. ئه مه هه روا ئاسانه. خه لکی له ناو بۆشاییه کدا رهفتار ناکهن، به لکو له کاردانه وه یاندا له به رانبهر جیهانه که یان بیر ده که نه وه و رهفتار ده نوینن. جیهانیان بگۆره تا کاردانه وه یان بگۆریت.

په یوه ست به بارودۆخه که وه، تۆ ده توانیت هه ر ستراتیژییه ک به کاربهینیت که به باشتین شیوه پیاده ده بیئت. ئه گهر ته نیا ده ته وی که سی ک له شتی کدا یارمه تیت بدات، ئه و برۆره به ندی ۱۷، و له هه ر که سی ک بکه چاکه یه کت له گهلدا بکات. له گهل ئه وه شدا، ئه گهر پیویستت به وه بیئت که یه که مجار رای که سی ک له باره ی شتی که وه بگۆریت، ئه و پیویسته بجیت به ندی ۱۶، چۆن و له که سی کی که لله ره ق ده کهیت رای له باره ی هه ر شتی که وه بگۆریت. ئه م تاکتیکانه به شیوه یه ک ریخراون که به ته نیا و وه کو به شی ک له ئه و ستراتیژییه گشتیه ی که تاکتیکی جیا جیا له به ند و به شه جیا جیا کان به کارده هینیت، کاریگه رییان هه بی.



وا له هەر کهسیک بکه که ههنگاوی خیرا بنیت له هەر

### بارودۆخیکدا بیت

تۆ بهم فۆرمیولایه‌ی خواره‌وه که شه‌ش تاکتیکی سایکۆلۆژی جیاواز  
به‌کارده‌مینیت، ده‌توانی هەر کهسیک بجولینیت بۆئوه‌ی هه‌نگاو بنی له هەر  
کاتیکدا بیت. ئهم ستراتیژییه که له خواره‌وه گه‌للە کراوه، هاوکاری و  
ده‌ماهه‌نگی له‌لایه‌ن هه‌رکه‌سیکه‌وه‌ مسۆگه‌ر ده‌کات له هەر کاتیکدا بیت.

### ۱- ریگه‌چاره‌کان سنووردار بکه

یه‌که‌م شت که ده‌بی بیکه‌ت ئه‌وه‌یه ریگه‌چاره‌کانی که‌سه‌که به‌رته‌سک  
بکه‌یته‌وه به‌ر له‌وه‌ی بیانخه‌یت به‌رده‌می. ژیری باو ده‌لیت، به‌هه‌بوونی  
ریگه‌چاره‌ی زۆر، ئه‌و دلیا ده‌بی له‌وه‌ی که شتیك ده‌دۆزیته‌وه که‌ه‌زی  
لیه‌تی و ئه‌مه ده‌جولینیت بۆ هه‌نگاوانان. پێچه‌وانه‌که‌ی راسته ! ئه‌گه‌ر ئه‌و  
شته‌ی ده‌ته‌وی بیکات ئه‌له‌ته‌رناتیقی هه‌بی، ئه‌وا له‌وانه‌ نیه هیچیان هه‌ل‌بژیریت.  
که‌س هه‌ز ناکات به‌هه‌له‌دا به‌چیت و هه‌ز ناکه‌ین سه‌رکۆنه‌ی خۆمان بکه‌ین.  
نیختیاری که‌مه‌تر به‌و واتایه دیت که خیراتر بریار ده‌دات و له‌وانه‌ نیه دواتر  
هه‌له‌سته‌ی له‌سه‌ر بکاته‌وه.

زنجىره فروشگايه كى، ئەساسى بەناوبانگ ھەيە كە بۆ ماوھى ۷۲ سەعات لەسەر داوايە كى كړيار ئەو سستيت بەر لەوھى بۆى بخاتە شويني خۆى. بۆچى؟ چونكە بۆى دەرکەوتووه كە زياتر لە ۶۰٪ى خەلك، لەماوھى سى رۆژى كړينىكى گەورەدا، دەرگەپنەوھ بۆ گۆپيني رەئيان لەبارەى رەنگ، ماددەكە يان ديزاين. بە ھەبوونی ئىختياراتى زۆر، زۆربەى خەلكى جام دەبن و كاتىكى بى پايانيان دەوى بۆ برياردان. ميسكيان بەوھوھە قال دەبى ئاخو بريارىكى دروستيان داوھ. ئەگەر تۆ لە بارودۆخى كړيني وردهدا نەبیت كە كيپرکى ئىختياركردنەكە ديارى دەكات، لە سى ئىختيار زياتر مەخەرەپوو، بە جۆرىكە دوانيان نمونەيى بن. ھىچ ئىختيارىك نابيتەھوى ئەوھى كە كەسەكە ھەست بكات ئازادىيەكەى سنووردار بووھ و پاشەكشى بكات. ھەر ئىختيارىك، تەنانەت يەككىش، ھەستىكى بەھيزبوونی پى دەدات و تۆ دەتەوى (باوھرى) وا بىت كە بالادەستە.

## ۲- دوامۆلەتتىكى پى بدە

پيدانى دوامۆلەتتىك بۆ كردارەكە، سى جولئىنەرى سايكۆلۆژىي جيا و زۆر گرنگى لىدەكەويتەوھ بۆ ھاندانى كردار.

– ئەركىك لەسەر ئەو بنەمايە فراوان دەبىت يان دەچىتەوھ يەك كە تۆ چەندە كاتى پىدەدەيت بۆ راپەراندنى. جىھان لەسەر دوامۆلەتەكان و بەروارەكانى بەسەرچوون ئىش دەكات، چونكە ئەگەر پىويستبوونىكى خىرا نەبىت بۆ بەرھەويشچوون، زۆربەى خەلكى ناجولئىن. سروشتى مروت وايە كە چاوھپوان بين تا ئەو كاتەى كە ھەلومەرجەكە خوازراوتر دەبى يان تا ئەو كاتەى كە زانىارىي زياترمان دەبى، يان تا ئەو كاتەى كە ميزاجىكى باشترمان

دهبوی بۆ ههنگاونان. گرزگه که دوامۆله تیکێ روون و ناشکرا بختیه پروو و با  
که سه که بزانی که ده بوی ههر ئیستا ههنگاو بنی چونکه دوایی دهرفته  
زاره خسیتهوه.

..... زه به هه مان شیوه جولینه ریکی سایکۆلۆژیی تر دههینیتیه کایه وه،  
زهره دا که ههز نا که یان ئازادیمان سنووردار بکریت. ههر کاتی که پیمان و ترا  
ناوایین شتی که مان هه بیته یان بکه یان ئهوا زیاتر ههزی لی ده که یان. بۆیه نه گهر  
ریگه به که سه که بدهیت بزانی که لهوانه یه دهرفته تی ئه وه ی بۆ هه لنه که ویتیه وه  
له داینده ههنگاو بنی، هانده ریکی گهره تر بۆ ههنگاونان له ئیستادا،  
دههینیتیه کایه وه. فروشگایه کی ورده ی به ناوبانگی تر هه یه که نوسراوی  
"فروشراره" له سه ره ئه و شمه کانه ی داده نیته که ده یه وی لیان رزگار بیته. ههر  
له به ره نه وه ش ئه و نوسراوه یان له سه ره داده نی. کاتی نوسراوی "فروشراره"  
له سه ره شتی که ده بینین، ئهوا به شیوه یه کی نا ئاگایانه زیاتر ئاره زووی ده که یان.  
پاشان کاتی بۆ مان دهرده که وی که لهوانه یه شتی که تر "ی ری که وه کو ئهوانه"  
بۆ فروشتن بی، هه لی ئه وه ده قۆزینه وه که بیکرین.

- تویرینه وه ی تری بی شومار هه یه که له گه ل ئه و یاسایه دا دینه وه و  
پیشانی دهرده ن که مرقه کان کاردانه وه یان له به رانه ره ئه و شتانه دا هه یه که  
که من و به ره و که متری دهرپۆن. من دلنایم که بۆت دهرده که وی ئه مه له ژیا نی  
خۆتا راسته. کاتی که شتی تازه ترینه و هه موو که سی که ئه یه وی دانه یه کی هه بیته،  
ئهوا زیاتر دلپه سه ند ده بیته. کاتی که ش ده رگای دهرفته بۆ ههنگاو نان ههر له  
به رته سکبونه وه دا ده بی، ئهوا زیاتر و زیاتر ئاره زووی ده که یان. ئیمه به ها بۆ  
ئه و شتانه داده نیین که که من. مرواری، ئالتون و نه وت شتی جه وه ره رین بۆ  
ئاسوده ییمان له گه ل ئه وه شدا ئه مانه به هایه کی به رزیان هه یه - به لام ته نیا



بەهۆی ئەو وینایەیی که ئەمانە که من. بیری لی بکەرەوه، پلاتینیۆم بەهای زۆر  
لە ئالتون زیاترە و ئالتون لە زیو و زیو لە کوپەر بەهادرترە. هەمووش بەهۆی  
ئەوێ که تا چ ئاستیک بوونیان هەیه.

### ۳- یاسای بەردەوامی بەکاربەینە

یەکهەم جار سیڕ ئیسحاق نیوتن پیتی وتین که ئەو تەنانەیی لە جولەدان هەر لە  
جولەدا دەمیننەوه و ئەو تەنانەیی که کپن هەر کپ دەبن. لەوانەیه ئەمەشی بۆ  
زیاد بکردایە که ئەو خەلکانەیی لە جولەدان، لە جولەدا ئەمیننەوه و ئەو  
خەلکانەیی که کپن بە کپی دەمیننەوه. ئەگەر بتوانیت که سیك بە ئاراستەیهکی  
دروستدا بخەیتە جولە، چ لە رووی فیزیکی یان دەروونییەوه - بە جوړیک که بە  
شتیکی ئاسان و خووش دەستپیکەیت - ئەوا ئەگەری هەیه بەو شیوەیه  
بەردەوام بێ. بۆچی ئەمە وایە؟

مروڤه‌کان ویستیکی زۆریان هەیه بەوێ که لەگەڵ کردارەکانیاندا بەردەوام  
بن. چەند توێژینەوێهە که لەم بوارەدا بە روونی دەریانخستوو که ئەم فاکتەرە  
سایکۆلۆژییە چەندە کاریگەرە کاتی بۆ جولاندنی که سیك پیاده بکری. ئەوان  
پیمان دەلێن که، کاتی که داوایە که دەخەینە پرووی که سیك و ئەویش جیبەجیبی  
دەکات، ئەوا ئەگەرێکی زۆر هەیه که بە داوایەکی گەرەتریش رازی بێت - ئەو  
شتەیی که هەر یەکه‌مجار ویستوو مانە بیکات - شتی که بە راستی ویستوو مانە  
بۆمان بکات. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر یەکه‌مجار داوایەکی بچوکیتری دەخەینە پروو  
و دواتر جی بەجیبی ئەکات، ئەوا مانەریکی نا ئاگایانەیی ئەو بۆ بەردەوامبوون.  
بە تەکنیکی که پیتی دەوتری "پیتی لەناو دەرگا" ئەو توێژینەوێهەیه  
خوارەوه نامادەیی رازی بوونی ئەو خەلکە پەشیمان دەدات بۆ چۆڵبوونی

داواکاری گه وره تر له دواتردا کاتې پېښتر به داواکاری بچوکت رازی بوون. فریدمان و فره یزه ر داویان له خاوه ن مال له کان کرد ناخو ریگه یان پیده دهن تابلویه کی گه وره ی "به هیواشی لیبخوره" له به رده م مال له کانیا ندا دابنن. ته نیا ۱۷٪ ریگه یاندا. له گه ل نه وه شدا، نه وانه یتر داوا یه کی بچوکت ریان خرایه پروو. داویان لیکرا نیشانه یه کی سی ئینچی "شوفیریکی سه لامه ت به" له په نجره کانیا ن بده ن. ته قریبه ن هه موویان ده سته جی رازی بوون. کاتیک چه ند هه فته یه ک دواتر هه ر نه م خاوه ن مالانه داویان لیکرا تابلو گه وره که له ناو فریزه کانیا ن دابنن، نه و زوره یان - ۷۶٪ - رازی بوون به وه ی نه و تابلو ناشیرینه له به رده م حه وشه کانیا ندا دابنری.

کاتیک نیمه هه نگاویکی بچوک له یه ک ناراسته دا دهننن، نه و ده که وینه ناو هه سته کی به رده وامی له ریگه ی رازی بوون به داوای گه وره تر. نه وانه ی که به داوا بچوکه که رازی ببوون، تیگه یشتنی خودییا ن دپشتبووه وه بو گرتنه خوی نه و پیناسه یه ی که، نه وان جدین له باره ی سه لامه تی شوفیره وه. بویه رازی بوون به داواکاریه گه وره که ته نیا نه نجامدانی شتیک بوو بو قه زیه یه ک که نه وان تازه و مکورانف "باوه ریان" پی هینا بوو. کو مه ک کو که ره وه کاریگه ره کان یاسای نمره یه ک ده زانن بو کو کردنه وه ی کو مه ک. ئاسانترین که س که بکری کو مه کی لی سه نریت نه و که سه یه که پېښتر پاره ی داوه.

## خالی هیژ

مؤسیقا کاریگه ری هه یه له خیرایی کرداره کانماندا. نه و تویرینه وه یه له به رچاو بگره که میلیمان نه نجامیداوه. نه و ده ریخست که نه و مؤسیقا خاوه ی له فروشگاکانی میوه و سه وزه دا لی نه دریت، فروش زیاد ده کات، چونکه

مکریارەکان هیواژتر بە مامەرەکاندا درۆن. پێچەوانەی ئەمەش راستە. موسیقای خێرا جولانندیکی ماناگایانە دروست دەکات بۆ کرداری خێرا. رۆبالی و ئەوانیتر، بۆیان دەرکەوت کە ئەگەر لە کاتیکیدا کە خەلکی نان دەخۆن موسیقای خێرا لێ بدریت، ئەوا لە هەر خولەکییدا ژمارەیهکی زیاتری پاروو دەکەن. ئەگەر دەکری، موسیقاییهکی ریتیم خێرا لە باکگرواند دا لێ بدە بۆ زیادکردنی هەست و زەرورەتی ههنگاونان. بۆ زیادکردنی سوودەکانی ئەم یاسایە هەول بدە خێراتر قسە بکەیت. تێبینی ئەوە دەکەیت کە ئەگەر بە هیواشی پرسیار لە یەکیک بکەیت، بە هه مان ریتیم وەلام دەداتەو و بە پێچەوانەشەو. ئەوانیتر بە دۆخی تەنگەتاوی تو ئاراستە دەکری و قسەکردنی خێرا هەستی زەرورەت زیاد دەکات.

#### ٤- پێشبینیکردن

یاسای پێشبینیکردن دەلێت، خەلکی ئەوە دەکەن کە تۆ چاوەڕوانیان لێ دەکەیت. قسە بکە و راستەوخۆ، روون و بە دلنایایی ههنگاو بنی. ههروهه، کرداریکی فیزیکی گونجاوی پەيوەندیدار ئەنجام بدە. ئاخۆ رویشتن بێت بەرەو دەرگا، تاودانی قەلەم یان تەلەفۆنکردن بێت، خەلکی وەلامی دلنایاییەکت دەدەنەو و بەو پێیە ههنگاو دەنێن. بە دەربرینیکی تر، تۆ دەتوانیت زیاتر لە وشە بەکاربهێنیت - کردارەکانیشت بەکاربهێنە - بۆ بزواندنی کردار. بۆ نمونە، ئەگەر بتهوی کەسیک - کتومت - بەدوات بکەوی، دەست بکە بە رویشتن بەبۆ ئاوێدانەو " بۆ دلنایابوون لەوێ کە ئەویش دێت ". پێویستە وشە و کردارەکانت ئەو دلنایایی و پێشبینییه بگرەخۆ کە کەسەکە لەگەڵیاندا کۆکە.



## ه - ده کارکردنی زانیاری

بۆ ئەم پرۆسە یه گرنکه که بزانیته چۆن خه لکی زانیاری ده کار ده که ن. شایه نی باسه که هه موومان به یه ک شیوه ده یکه یه: له کتیه که مدا (با قهت جاریکی تر درۆت له که لدا نه کریته وه)، باسی ئەم چه مکه م کردووه و وتوومه چۆن ئەم چه مکه تیگه یشتنیکی دراماتیکیمان پێ ده به خشی له باره ی رهفتاری مرزییه وه. بیرته پیشتر باسی ده ستپیکردنمان کرد به شتیکی ساده و ئاسان بۆ بهر قه رارکردنی یاسای به رده وامی. با پروانینه پیاده کردنیکی تری ئەم یاسایه. کاتی دینه سهر ئەو شته ی که هه زمان لییه تی، ئەو شته ده که یه که پێ دهوتری (تاکه ئه رک)، کاتی بیر له و شته ده که یه وه که نامانه وی بیکه یه، ئەوانه و شته ده که یه که پێ دهوتری (فره ئه رک). ئەمه هه مووی چی ده گی نه نی؟ کاتی تۆ نه بی پاره ی فاته ره کانت بده یته، به لام قهت هه ز نا که ی نه مه نه نجام بده یته، به کام پرۆسانه ی بیر کردنه وه دا رهت ده بیت؟ تۆ بیر له وه دکه یته وه که، ده بی هه موو فاته ره کان پیکه وه کۆ بکه مه وه و بیانکه مه چه ند نه پۆلکه یه کی جیاواز، ده فته ری حساباتم بینه ده ره وه، به حساباته که مدا بچه وه، نه درسی هه ر یه که یان دیاری بکه م، چه که بنووسم و هیتر. کاتی که دینه سهر شتی که هه ز نه که ی بیکه یته ئەوا هه نگا وه کان له گروپی گه وه تر دا ریک ده خه یته. بۆ نمونه که هه زته له چیشتلینان بیته له وانه یه هه نگا وه کان بریتی بن له چوونه فرۆشگا، هاتنه وه مال و نان ئاماده کردن. نه گه ر رقت له چیشتلینان بوو، هه موو شتی که، هه ر له وه ستان له ریزی پاره دان له ناو سوپه رمارکیته که دا تا پا ککردنه وه ی ده فره کان و دواتر، بیر ی لی ده کریته وه.

باشه، به لām به کارهینانی کرداریانی نه م چیه؟ باشه، نه گهر بتهوئی یه کیک ههنگاوی دهستبهجی بنیت، نهوا دهبی پیشانی بدهی که ساده و ئاسانه. نه گهر بتهوئی له رهفتاریک بیپرنگینیتیهوه، نهوا تهنیا پیویستت بهوهیه که رمارهی ههنگاوهکان دریز بکهیتیهوه بۆ پرۆسهیهکی دریزی تاقهتپروکین. نه مهش هه مان شته، به لām په یوهست بهوهی که چۆن ئه یخه یته خه یالته وه، تۆ تیروانینیکی تهواو جیاواز له بهرانبهر نه مه دا پیاده ده کهیت.

## ۶- هاندهری زیاده

به لām بوهسته... نه مه هه مووی نیه! چهند جار له ریکلامیکی بازرگانی کۆتایی شه ودا گوئیستی نه م دهسته واژه ئاشنایه بوویت؟ "زیاده" ئامرازیکی زۆر کاریگهره بۆ بهرهمهینانی کردار جا چ له سهر ته له فزیۆن، به شیوازی کهسی یان له ریگهی ته له فۆنه وه بیّت. مه زه ندی نه وه ده کریت به کارهینانی نه م تهکنیکه ریژهی کاردانه وهی نه م پرۆگرامانه ۳۵٪ زیاده بکات. نه مه سوودیکی زیاده به کهسه که ده گه یه نیّت بۆ ههنگاونان. له هه مووشی خوشتر نه وهیه که گرنگ نیه نه وه چیه. نهوا کاتهی که له ریگهی پیاده کردنی تاکتیکهکانی سه ره وه داوای خۆت خسته پروو، "زیاده" یه ک به کار بهینه. نه مه ده شیت ههر سوودیکی زیادهی بچوک بیّت که کهسه که به دهستی دههینیت بۆ ههنگاونان له ئیستادا. بۆ نمونه، "دهتوانین ئایسکریم بکړین"، "تۆ تۆ بیایی کریم بۆ تۆ هیناوه"، "دواتر دهچین بۆ ریستورانتيك نانی ئیواره دهخوین" و هیتر. تۆ سهرت دهسورمى له وهی که نه م ئامرازه سایکۆلۆژییه چهنده بهسورده ده بیّت.

ده شیت زمو زمانه ی که توش به کاری ده هیئت یاسای بهرده وامی پیاده  
 بکات. وشه ی به روا له ت ساد هی وه کو: له کاتی کدا، نه و کاته ی، له و ماوه یه دا  
 که، چو لیکه ری زمو ونده به هیژن که زور جار له هیپنوتیزمدا به کار ده هیترین.  
 بیرت نه چی که نه و ساته ی که سه که له جو له دایه - چ له بیر یان جه سته دا -  
 موی داسانه که بهرده وام بی. بۆ نمونه نه گهر تۆ هاوړایت بوی، نه و باشته  
 که بلایت: "نه و کاته ی که له دهره وهین با سه ری که له مالی جیم - یش بدهین،  
 باشه؟" له بری نه وه ی که بلایت: "کاتی چووینه دهره وه چه نه که ی سه ری کی  
 جیم - یش بدهین؟". تیبینی نه وه ده که یت که رسته ی یه که م چه ند پره له  
 بیژکه ی بینینی جیم؟

### چاوخساندنه وه به ستراتیژیدا

+ ریگه چاره و ئیختیاراتی که سه که به رته سک بکه ره وه بۆ خو لادان له  
 بیرکړنه و دی دريژخایه ن. مه به ست له ئیختیاراتی که م نه وه یه که خیراتر بریار  
 ددات و دواتر که متر هه لوه سته ی له سهر ده کات.

+ دواموله تی که بخره پوو بۆ هه نگاونان. دواموله ت ئازادی سنووردار ده کات  
 و ناره نوومان زیاد ده کات بۆ به ده سته ی نانی نه و شته ی که که مه و به ره و که متر  
 ده چی. نه مه به شیوه یه کی به رچاو ده مانجولینیت بۆ هه نگاونانی خیرا.

+ له ریگه ی نه وه ی که و له که سی که بکه یت یه که م جار پابه ند بیّت به  
 دلاویه کی بچوکه وه، یاسای بهرده وامی به رقه رار بکه. کاتی که ئیمه له



.....دەر وونزانى قەنامەت پيكردن.....

ئاراستە يەكدا ھەنگاويكى بچوك دەنيىن، ئەوا بە رازىبوون لەسەر داواي گەرەتر  
دەكەوينە دۆخىكى بەردەوامىيەو.

+ وشە و کردارەكانت بەكار بەيئە بۆ بەرقەرارکردنى ياساى پيشبينيکردن.  
+ لە ريگەي كەمکردنەوہى ئەوہى كە دەتەوي كەسيك بيكات، ياساى  
بەردەوامى بکە بە چەند ھەنگاويكى ئاسان بۆئەوہى واى ليکەيت بە ئاقارىكى  
دروستدا بپروات.

+ ھەر سوودىكى بچوكى زياد ھەبى بۆ ھەنگاوانان، بيخەگەر. ئەمە بە  
شيۆەيەكى بەرچاۋ دەر فەتەكانى ھاوراييت بۆ زياد دەكات.

+ بيخەرە ميشتەوہ كە ئەو ياسا سايكۆلۆژيە نمرە يەكەي ئەوہ ديارى  
دەكات ئاخۆ كەسەكە شتيكت بۆ دەكات يان تەنانەت شتيكت لەگەلدا دەكات  
ئەوہ يەكە، پيويستە تا رادەيەك كەيفى پيىت بيىت و بە شيۆەيەكى باشتر،  
متمانەي پيىت ھەبيىت. بۆيە بپوانە بەندى ١، وا لە ھەر كەسيك بکە كەيفى پيىت  
بيىت... ھەركاتيک بيىت، بۆ ئەوہى ستراتيزيى سايكۆلۆژيىت بۆ ئەم بەندە چىر و پىر  
بکەيتەوہ.

## وا له هەر کەسێک بکە ئامۆژگاریت وەر بگریت

تۆ بیرۆکە یەکی گەورەت هەیه، بەلام کەس گویت لێ ناگرێ! لەوانە یە زۆر ناخۆش بێت، بەلام بەم ستراتیژییە سایکۆلۆژییە دیاریکراوەی خوارەو، وا لە هەركەسێک دەکەیت کە گوێ لەو بەگری کە دەبێ بیلێت. سێ فاکتەرە کە ی دروستکردنی کاریگەری لێرەدا بریتین لە:

(۱) هەستەکان، (۲) ستراتیژی، (۳) دەرەنجامەکان.

لە رێگەی چەندەها توێژینەووە پێشاندراوە کە لە هەولەدانتدا بۆ قەناعەتپێهێنانی کەسێک دەبێت بپەرژێتە سەر هەستەکانی. گەرنگ نیە بەلگە کانت چەندە ئەقلانی و لۆژیکین، ئەگەر تۆ هەستەکانی نەبزوینیت، ئەوا تەگەرەکی گەورەت لە بەردەم دروست دەبێت بۆ قەناعەتپێهێنانی.

۹۰٪ی ئەو بڕیارانەی کە دەیدەین، لەسەر بنەمای هەستەکانن. پاشان لۆژیک بەکار دەهێنین بۆ پاساودانی کردارەکانمان. ئەگەر تۆ بە دیاریکراوی لەسەر بنەمای لۆژیک موخاتەبە ی کەسە کە بکەیت، ئەوا هەلیکی کەمت دەبێ بۆ قەناعەتپێهێنانی. دەبێ تۆ راستییەکان تەرجەمە بکەیت بۆ دەرپرێنیککی بونیادنراو لەسەر مەست - و سوودی روون و دیاریکراو بخەیتە ڕوو کە کار دەکاتە سەر هەستەکانی کەسە کە.

تویژینه وه کان پیشانی ده دهن که، ویرای بزواندنی ههستی به هیز، توبه تایبته نه و کاته کاریگر ده بیت که پلانیکی یاری دیاریکراو به کرداریکی رۆشنه وه گه لاله ده کهیت بو به ره و پیشچوون. کاتیک ئیمه به سۆزه وه ده جولینرین بو ههنگاونان و به ره و پیش ده چین، شتیکی جه وه ره به که له ئاراسته و شیوازی به ره و پیشچوونه که تیبگهین. زانینی نه مهی که رپره وه که روون و تهخته، وامان لیده کات ههست به ئاسودهیی و سهلامهتی بکهین. کاتیک ده تهوی که سیك گوی له ئامۆژگارییه کهت بگری، له ئامانجه دلخوازه که زیاتر دابین بکه، نه خشهیه کیشی پی بده بو گه یشتن به نهوی.

پیشاندراوه که کاتی جهخت بکهیته وه له وهی که چون بیرۆکه کهت رنگر ده بی له ده ره نجامی نیگه تیف یان ناخۆش، نه واه به دلناییه وه له ههوله که تدا بو قه ناعه تیپهینان سه رکه و تووتر ده بیت. کۆمپانیایه کی به ناوبانگی قوما ر نه م دروشمه ی هه بوو: نه توانی براوه بیت! بو ماوه یه کی زۆر به م دروشمه وه زۆر کاریگر بوو. به لام پاشان، دلنایام به راویژ له گه ل ده روونناسیک یان دووان، دروشمه که ی گۆری بو، له وانه یه هه ر ئیسته براوه یه ک بیت. نه مه به شیوه یه کی به رچاو سه رکه و تنیانی زیاد کرد. بوچی؟ چونکه ئیستا که که سه که زهری نامه که وه رده گری ترساوه له وهی که شتیك که تا نه و چرکه ساته هه یبوو له دهستی بدات. زهر فیکی نامه فری ده دهی که سامانی نه درکی نراوی دیدایه؟ مه حاله! نه مه جیاواز بوو له به دهستهینانی شتیکی نووی به و شیوه یه کی که کۆنه دروشمه که ئاماژه ی پیده کرد.

ئیستا موحازه فیهی له دهستدانی شتیکی ده کرد. نه مه جولینرین و رۆز به هیزتره. بۆیه ته رکیز بخه ره سه ر نه وهی که له وانه یه خوی لێ رزگار بکات،



بۆ نموونه (دل نیشه، پاره، وزه، هیتەر) له بری ئهوهی که ده بی له گوێگرتنی له  
تۆ به دهستی بێنی.

## چوار فاکتهری سایکۆلۆژی تر که ده بی ره چاو بگرین

- خه لکی به شیوهیهکی دلخوازانه تر وه لامي ئه و چاره سه رانه ده ده نه وه  
که پێیان وایه پلانی کرداره که یان لیوه هاتوو ه. هه ول بده بیر که سه که ی  
بخه یته وه که ئه وه تۆ بوویت که یه که م جار بیرۆکه که ت هه بوو، یان تۆی خسته  
سه ریگا راسته که، هیتەر.

- با ئه وه ش بزانی که، ئه م شیوازه ی بیرکردنه وه به راستی کۆکه له گه ل  
ئه مه ی که ئه و کییه. ئه و شتانه ی تری بیر بخه ره وه که کردوونی و کۆکن له گه ل  
باوه ر یان کرداری هه نوکه یی. له وانه یه له به ندی پیشوو وه بیرت بکه ویتته وه که  
هه موو مرقه کان پیوستیه کی غه ریزیان هه یه به سیسته م و به رده وامی.  
ئه گه ر ئه و، ئه مه به درێژکراوه یه کی بیرکردنه وه که ی ببینی ت نه ک دابرا نی ک لی،  
ئه واهه لی به ده سته یانی هاو پایی زیاد ده که یت.

- که س نایه وی ئامۆژگاری له که سیکی "خۆ به فه یله سوف زان"  
وه ربگریت. یه کی که له باشترین شیوازه کانی پیشکه شکردنی ئامۆژگاری ئه وه یه  
که وا بکه یت که سه که بزانی تۆ پیت وانی هه موو وه لامه کانت لایه. وه ها تۆ به  
که سیکی به متمانه تر و دلسۆزتر دیته بهرچاو. ریگایه کی گه وره بۆ دارشستی  
ئامۆژگارییه که ت ئه مه یه: "هه ندی شت هه ن که پیم وایه ده یانزانم و هه ندی  
شتیش هه ن که ده زانم ده یانزانم. ئه مه ش شتی که که ده زانم که ده یزانم".

- سهرباری هه موو ئه مانه، بیرت نه چیت که تامه زۆری وه کو په تا بلاو ده بیته وه. چهنده ی زیاتر به جۆش و خرۆش و تامه زۆر بیت له باره ی ئه وه ی که ده یاییت، ئه و ئه وهنده به جۆش و خرۆش ده بیته بۆ وه رگرتنی.

په بیره ویی ئه م ستراتیژییه بکه بۆ سهرکه وتنی دلتیا، به لام بهر له وه ی که ئه مه بکهیت، با پروانینه یه کیك له گه وره ترین ئه و هه لانه ی خه لکی ده یکه ن له کاتی ئامۆژگاریکردندا. ئه م لایه نه ی سروشتی مرۆڤ به رپرسه له بیرکردنه وه ی زۆر "که له ره قانه". توێژینه وه ی ره فتاری مرۆڤ پیشانمان ده دات که، کاتیك هه ست به وه ده کهین که ئازادیمان سنووردار ده کریت، ئه و زیاتر به ره و قولایی ئه وه ده چین که سنووردار ده کریت.

ناوی ئه مه (دژه شه پۆل) ه و ئه و کاته رووده دات که هه ست ده کهین یه کیك هه ولّ ده دات سهر به ستیمان سنووردار بکات. ئه مه ش ده شی ئه وهنده به هیز بیت که (رۆدیۆلّت و داقیدسۆن) بۆیان ده رکه وت که له وانه یه خه لکی پیچه وانه ی ئه وه بکه ن که تۆ داوای ده کهیت - ئه مه ش ته نیا له بهر دژه شه پۆله.

له و بارودۆخانه دا که له وانه یه دژه شه پۆلی لیّ به ره هه م بیت، رووبه رووی به ره نگارییه کی گه وره ده بیته وه ئه گه ر به ره به ساغکردنه وه یه کی پر فشار بدهیت.

کهس به میشکیکی کراوه وه گویّ له وه ناگریّ که ده بیّ بیلّیت ئه گه ر ئه و هه ست به وه بکات ناچار ده کریت. له راستیشدا ئه مه مه عقوله. بۆچی ده بیّ گویّ بگریت کاتیك هیواکانت له بهرچاو ناگیردرین؟

بۆیه، باشتترین ریگه چاره ئه وه یه که کهسه که له پێشدا بزانیّ که دوا قسه ی لایه له مه ر ئه وه ی سهره نجام چی ئه کات، پاشان به پیشاندانی هه ردوو

.....دەر وونزانى قەناەت پيكردن.....

لايه نه كه، راستيه كان بخه پروو - كوك و ناكوكه كان ( له بهنديكى تردا ئەزانيت كه بۇچى ئەمە پيويسته ) و سؤراخى تاكتيكه كانى ترى ئەم بەشه بكه .

### چاوخساندنه وه به ستراتيژيدا

+ ۹۰٪ى ئەو بريارانەى ئەيدەين لەسەر بنەماى هەستەكانن. پاشان لۆژيك بەكار دەهينين بۆ پاساودانى كردارەكانمان. پيويسته هەستەكان بيزوئينيت بۆ قەناعەتپيھينان.

+ پلانىكى ديارىكراوى گەمە به كردارىكى رۆشنە وه بخه پروو.  
+ جەخت بكه وه لە وهى كه چۆن بىرۆكه كەت ريگر دەبى له دەرەنجامى نىگەتيف يان ناخۆش، ئەمە زۆر كاريگەرترە له روونکردنە وهى ئەمەى كه كەسە كه چى بە دەست دەهينيت له ئەنجامى گويگرتن له تۆ.  
+ ئەگەر راست بوو، بىرى بخەرە وه كه چۆن ئەو به شيۆە يەك له شيۆەكان يەكەم جار بىرۆكه كەى به تۆدا وه.

+ با بشزانيت كه ئەم شيۆازە نوپىيەى بىرکردنە وه به راستى كۆكه لە گەل ئەمەى كه ئەو كيپە. باسى ئەو شتانه بكه كه كردوونى و كۆكن لە گەل ئەم باوەر يان كردارەى نىستا.

+ وهكو كه سيكى "هەموو شتى زان" دەر مەكه وه و لەم بارودۆخەدا تۆ به كه سيكى بە متمانە تر و دلسۆزتر دييتە بەرچاو. بىرت نه چييت كه تامە زۆرى وهكو پەتا بلاو دەبيته وه. ئەگەر تۆ تامە زۆر نەبى لە بارەى بىرۆكه كەتە وه، ئەويش وهما نابيت.



وا له هەر کهسیک بکه که په پرهوی له پابه نډیهک به تۆوه بکات

"به لام تۆ به لیتندا !" ئەگەر ماندوو بوویت له وتنی ئەمە، ئەو ستراتیژییە ی خوارەو یارمەتیدەر دەبیت بۆ زامنکردنی ئەمە ی که بتوانیت وا له هەر کهسیک بکهیت که په پرهوی له هەر شتی بکات که به لیتنی له سەر داوه.

کاریگەرترین ئامرازی سایکۆلۆژی بۆ ئەوەی وا له یه کیك بکهیت که به کردار بیت، ئەوەیە که ریگە ی بدەیت بزانی که تۆ پیت وایه ئەو لهو جوړه که سانه یه که کهسیکی کردارییه. به کارهینانی دەستەواژە ی وه کو: "تۆ لهو جوړه که سانهیت که..."، "هه میشه منت سەر سام کردوو به توانای..."، "هه میشه خوشحال بووم بهو راستییە ی که تۆ...". دەبیت هۆی به رقه رار بوونی یاسای سایکۆلۆژی به هیزی (به رده وامیی ناو هکی).

ئەو دەستەواژانه وا له که سه که ده گهن که به رده وام بن له سەر پابه نډیه که یان، چونکه تۆ خوبینین ده هی نیتە ناو مه سه له کانه وه و ههستیکی ئاره زوو کردنی به رده وام بوون ده هی نیتە کایه وه. خه لکی پیویستییه کی بنچینه یان هه یه به رهفتار کردنیکی کۆک له گه ل چۆنیتی بینینی خۆیان و ئەمە ی که ئەوانیتر چۆن ده یان بینن. بۆیه یه کیك لهو هه له هه ره گه ورانه ی خه لکی ده یکه ن، بریتییه له وتنی هه ندی شتی وه کو، "ده ی، ده به قسم

بکە، "دەمزانی ئەمە کیشە ی لیدە کەوێتەو،" "دەمزانی ئەمە ناکەیت" یان  
"نازانم بۆچی خۆم بەووەوە ماندوو کرد متمانەت پێ بکەم". ئەمە هیچ  
نەنگیزە کە یەکی سایکۆلۆژی دروست ناکات بۆ ئەووەی بیسە لمینی کە هەلەیت.  
ئەم قسانە موخاتەبە ی کردارەکانی کەسە کە دەکەن نە ک شوناسی و وا لە  
وێژدانی دەکەن کە پاساو بێنیتەو، بۆ رەفتاری، نە ک بۆ گۆڕینی.

بۆ نموونە، تۆ داوات لە یەکی ک کردووە کە لە ماوەی دوو هەفتە ی ئایندە دا کار  
لە سەر هەندی فایل بکات. مەلێ، "ئیشە کە بە کوی گەیشتوو؟" یان  
نە دەبوایە تاووە کو ئیستا دەست پێ بکە ی؟" ئەمە تەنیا دەر فەتیک دابین  
دەکات بۆ پۆرش یان بۆ سارد بوونەو. لەبری ئەو، بلی، "سالی، ستایشی  
یارمەتیدانە کە ت دەکەم لەم فایلانە دا. بەو راستییە دەزانم کە تۆ لەو کەسانە ی  
کە نە ک تەنیا ئامادە ی یارمەتیدان، بە لکو لە سەر ئیشە کەش بە ر دەوام دەبن تا  
تەواو دەبیت". بەم قسانە ت، لە خۆت ی گەیشتنی کەسە کە دە بە ستیتەو بە تاکە  
قەزە یە ک. چۆنیتی بینینی تۆ بۆ ئەو، رایە ل دە بیتەو بە رەفتاری ئەو بەو  
پروژە یە وە. دە توانی د ل نیا بیت لەووە ی کە لە گە ل ئیشە کە دا کو ک دە بیت و  
بە ر دەوام دە بیت لە سەری بۆ ئەووە ی وینای تۆ بۆ ئەو خەوشی تی نە کە ویت.

ئەمە وای لی دە کات ئەستەم بیت بۆی کە بلیت، "من زۆر سەر قالم یان حەز  
ناکەم". چونکە نە ک تەنیا دە کە ویتە بە ر دەم پرس یاری تۆ لە بارە ی ئەمە ی کە  
نەو کێی، بە لکو لە سەر سورمانیشدا ئە ی هی لیتەو. حەز دە کات وە کو کە سیک  
خۆی ببینیت کە "پا بە ند دە بیت بە شتە کانە وە... و دە کری متمانە ی پێ  
بکرت"، هیتەر. نە گەر ئەو دە ستبە ر داری ئەم پروژە یە ببیت، ئەوا دە بی لە خۆی  
پرسیت کە "من چ جۆرە کە سیکم؟" ئەمە شتیکە کە خە لکان یکی کەم دە توانن  
یان ئامادە ن دە ریدە بپن.

وینە یەکی تری ئەم تاکتیکە - کە دەکری لە گەڵ تاکتیکێ یە کە مەدا بە کاربێت - بریتییه لە پیادەکردنی (شوناسی بەهای گشتی). بۆ نموونه، تۆ دەتوانی بابەتی وەک هاوڕێیەتی، پابەندی بە کارەوه، هەستی شایستەیی بخەیتە بەر باس - هەموو ئەو تایبەتمەندییانەی کە زۆربەخی خەلکی ئاواتیانە پێی بناسرێنەوه. پرسیارێکی وەک، "سەیر نیه هەندێ کەس نازانن پێناسەی هاوڕێیەتی چیه؟" زۆر بەهێزە. تەنیا بەم دەستەواژەیە، سیستەمی بەهاکە - شتێک کە گرنگە بۆی - دەخەیتە ناو ئەرکە کە یەوه. ئیستا ئەمە کارێکی دابراو نیه، بەلکە شتێکە کە بە راستی پێناسەی هاوڕێیەتیت دەکات. ئەو نەک تەنیا بە دەستبەرداربوون لە ئێشە کە بیزارت دەکات، بەلکە پەيوەندی نیوانتان دەخاتە مەترسییەوه. لەبری ئەوهی کە ئەمە تەنیا ئیشیێکی دابراو بێت، تۆ دەتوانیت تەواوی پەيوەندییە کەت و ئەو هیزە تیایەتی، بخەیتە ناو یەک ئەرکەوه.

ئەم دەستەواژە سایکۆلۆژییانە، یارمەتیدەر دەبن بۆ ئەوهی لە گەڵتا بەردەوام بێت، بەلام کاتی دەتەوی کە سەکە بەردەوام بێت، گرنگە کە زەمینه یەک دابنێ کاتی بۆ یەکەم جار داوای چاکە یەک دەکەیت. سەیرێکی ئەو توێژینه وە یە خوارەوه بکە، پاشان قسە ی لە سەر دەکەین.

ئەنجیلا لیبسیتز و ئەوانیتر دەلێن، کۆتاییهێنان بە پەيوەندییە تەلەفۆنییە بیرهێنەرەوه کەن بە، "جا پشتمان بە بینینی تۆ قايمە ئەو کاتە، باشە؟" و پاشان وەستانێک بۆ وەلام، ناستی دەرکەوتنی کە سەکە ی ٦٢ بۆ ٨١٪ زیاد کردووه. تەنیا ئەم دەستەواژە یە ریزە کە ی بە ٢٠٪ زیاد کردووه. کاتی تۆ لە سەرەتاوه داوای چاکە یەک دەکەیت، دانیابە ئەوهی کە دەستەواژە یە سەر تەنکید کردنەوه ی خێرا دەر دەبریت. ئەمە ناستی بەردەوامی ئەوهی کە



شێوهیهکی دراماتیکی زیاده کات له کاتیگدا که تو دهرفه ته کانی پایه ندبوونی  
کهسه که توکه ده کهیت.

## خالی هیژ

بیرت نهچی که کرداری خۆبه خشانه، نه گهری نه وه زیاده کات که کهسه که  
له پایه ندیه کهی بهردهوام بیت. نه گهر نه رکیکی دیاریکراو به سهر کهسه که دا  
سهپا، نه وارێگه له پاساویکی ناوهکی ده گریته - پاساویکی وه کو "نه گهر  
له سهر پایه ندیه که بهردهوام نه بم نهوا لهوانهیه توپه ببیت. ههست به گونا  
ده کهم یان به دهست خۆسزادانه وه ده نالینم". نه گهر نهو بتوانی چاره سهری  
مملانی ناوهکییه کهی بکات، نهوا تامه زرویی بو تهواوکردنی نه رکه کهی  
نامینیت. به ده برپینیکی تر، کاره که بو نهوه ناکات که کهسیکی بی وینهیه،  
به لکو له بهر نهوه دهیکات که (نه بی) بیکات. بو زالبوون به سهر نه م  
بیرکردنه وهیه دا (کاتی پیت وایه که لهوانهیه کیشه بیت)، ته نیا پیویستت  
به وهیه که دهسته واژه که به کار بهینیت، "دهزانم که دهتوانی لی بییه  
دهروه نه گهر بتویستایه".

نهمهش له بهر نهوهیه که، کاتیگ کاریکی خۆبه خشانه ده کهین، ناسازگاری  
نیدراکی بهم بیرکردنه وه بهردهوامه کهم ده بیته وه: "به راستی پیویسته نه مه  
بکه م"، تاکه بیرکردنه وهیه کی تر نه مهیه: "من گه مژهم و نه ده بوایه هه رگیز  
به مه رازی بم". دهروونی نۆربهی خه لکی به بیرکردنه وهی دووهم ئاسودهیه.  
هه ر بۆیه نۆدجار ده بینین خه لکی نهو شتانه ده کهن تهواو سهر دیاره یان هی  
که سایه تیبیان نیه.

به لام بوه سته! شتی ترممان هه یه. کاتیك تۆ له سه ره تادا داوای چاکه له که سیک ده که یت په پره وی له پرۆسه ی پینچ قوناغی بکه بۆ به وکردنی نیازی یارمه تیدانی.

بۆ نموونه، تۆ به هاوپییه کت ده لئی که کۆمپیوته ره که ت گرفتیی هه یه، ئه ویش به خۆشحالییه وه ده لئیت هه ول ئه دهم شه ممه ی ئاینده سه ریکت لی بده م. ئیستا له وانه یه ئه و ته نیا له به ره وه گفتی دابیت که خۆی ره زا سوک پیشان بدات یان له به ره وه ی که نیازی وایه سه رت لی بدات. به لام تۆ به راستی پیویستت به یارمه تییه که یه تی و بۆ دلنیا بونه وه له وه ی که یارمه تییه که ی به ده ست ده هیئت، ده بی له ناخه وه بیجولئیت و پیشنیاریکی هه پره مه کی بخه یته پروو بۆ پابه ندکردنی ره های. بۆت ده رده که وی که له ریگه ی پرۆسه یه کی زنجیره یی سایکۆلۆژییه وه، پیشنیاریکی ته م و مژاوی بخه یته پروو و بیکه یته پابه ندیه کی دیاریکراوی تۆکه م.

## پرۆسه ی پینچ هه نگاوی

۱- وای لیبکه بیلئیت: کاتی تۆ ده یلئیت، ته نیا یه ک شته، به لام کاتیك ئه و ده یلئیت، پابه ندیه که ی ده باته ئاستیکی ته واو نویوه. تۆ ده ته وی وشه کان بدرکینئیت. بۆیه ده یلئیت، "ئایا ئه وه به راسته؟" یان "به جدیته؟" ئه گه ریکی زۆر هه یه که له وه لامدا بلئیت، "به لی، رۆژی شه ممه دیم یارمه تیت ده دهم".

۲- چوارچیوه یه کی زه مه نی دابنی: تۆ ده ته وی به کاتیکه وه پابه ند بیت که تیایدا یارمه تیت ده دات و به کاتیکه وه که ده یخایه نیئت تا ئه رکه که ی

تەواو دەگات. لەم نمونەیدا تۆ دەگیت، "زۆر باشە! چ کاتێک؟" و "پێت وایە چەندی پێ دەچیت؟"

۳- ھەستیکی ناچاری دروست بکە: گرنگە کە رێگەی بەدەیت بزانی کە بەھوی یارمەتیەکیەو، بە جۆریک لە جۆرەکان ئەوھە نیازت بوو بیکەیت ئەیگۆریت. پێشاندانی یارمەتیەکی وەکو ئیمتیازیک، تەنیا بەشیکی مەرزوعەکیە. ئەو دەیەوێ ئەوھەش بزانی کە کشانەو لە یارمەتیدانەکی پشێوی لێدەکەوێتەو. ئەگەر پاشگەز بوووەو بینی کە هیچ دەرەنجامی نیە، ئەوا وادەزانیت کە پێش یارمەتیدانەکی و دوا یارمەتیدانەکی هیچ جیاوازییەکی دروست نەکردووە. لەم حالەتەدا دەبێ وا بکە کە بزانی تۆ مەوعیدەکانت ھەلەو شینیتەو و جەدووەکەت دەستکاری دەکە بۆ ئەوھە لەگەڵ ئەو دا بگونجی.

۴- ھەستیکی وێژدان: دەبێ ئەوھەش پیشان بەدە کە ئیستا پشت ئەستووری بەو بۆ یارمەتیەکی. ئیستا کاتی ئەوھە و بکەیت بزانی یارمەتیەکی بە راستی چەندە گرنگە. ھەر دەرەنجامێک کە پێویستە پیشان بەدە لەمەر ئەوھە کە لەوانە بە دەستیەو بنالینی ئەگەر بە ھاناتەو نەیت. لەم نمونەیدا، رەنگە یەکیک لەو دەرەنجامانە ی پێشان دەدەیت ئەوھە بێت کە کۆمپیوتەرەکەت راپۆرتێکی پێویستی پێ دەگات کە ئەگەر لەکاتی خۆیدا وەری نەگرت ئەوا خۆت ئەخەیتە ناو ئاوی کولائووەو - یان شتیکی لەو بابەتە کە کاریگەر بێت.

۵- بینین باوەرھێنانە: ھەلسورپاوانی کپین و فروشی خانوو و زەوی لە ھیزی ئەم تاکتیکە دەزانن. کاتێک ئەوان خانوویەکی پێشان کەریار دەدەن، دەیانەوێت کەسە کە وەھا وینای بکات کە ھی خۆیەتی. کردنی خانووی یەکیک



به مائی گریاره که خۆی، تهکنیکیکی وینایی بههیزه. بۆیه کاتیك خانووکه  
پیشانی گریاره دهدهن، شهوان ههندی پرسیار دهکهن وهکو، "پیت وایه  
تهله فزیون له کوی دانه نیت؟" و "ئه ی قه نه فه کان له کوی بن؟" له  
نمونه یه دا له وانه یه تو پرسیار له هاوپیکهت بکهیت: "یه که م جار چی ده که ی؟  
مۆنیت مه که له دیواره که قایم ئه کهیت یان سهیریکی که ته لۆگه که ئه کهیت؟"  
ده بی وای لی بکهیت خۆی له حاله تی ئه نجامدانی ئه و کرداره دا "ببینیت" که  
ده لیت ئه نجامی ده ده م.

## خالی هیز

جادووگه ری گه وه، هاری هۆدینی، روونکردنه وه یه کی ساده ی خسته پروو  
کاتیك پرسیار لیkra که چۆن توانیوو یه تی به ئاسانی له خه زنه یه کی قفل دراو  
رابکات. ئه و وتی، "خه زنه کان بۆ ئه وه دروستکراون که ریگه له هاتنه ناوه وه  
نه ک هاتنه ده ره وه ی خه لک بگرن". ئه گه ر ده ته وی به وردی چاودیری ئه وه  
بکهیت ئاخۆ که سه که به راستی پابه نده، ئه و ئه م تهکنیکه خیرایه به کاربه یه.  
ده رگایه کی سایکۆلۆژی هه یه که ئیمه دا یه ده خه ی و پاسه وانی تی ده که ی،  
به لام هه می شه ده رگایه کی پشته وه هه یه که ده توانین راسته وخۆ پیا یه  
ژوره وه. ئه م تهکنیکه ی (ده رگای پشته وه)، تهکنیکیکی پرسیارکردنی ساده و  
زۆر کاریگه ره. له به ره وه زۆر کاریگه ره چونکه، گرنگ نیه که سه که چه نده،  
پروقه ی کردووه له قه ناعه تی هینانی تو له باره ی راستگویی هه که ی، دوا جار ساز و  
ئاماده نییه بۆ وه لامدانه وه له به رانه ر ئه م تاکتیکه دا.  
ده سه وازه سه ره کییه که ئه مه یه: "ده بوایه چی رووبدات بۆ ئه وه ی ئه مه،  
سه ر نه گری؟" ئه مه زۆر کاریگه ره چونکه ته وای فیکری له سه ر ئه وه نییه که

(بوچی شتیکی نه ده کرد) به لگو له سهر نه وه یه که (بوچی کردی). نهو له سهر وه لامدانه وهی پرسپاری وه کو، بوچی نهو شته ده کات که ده لیت ده یکه م، راهاتو وه. به لام وه لامدانه وهی روونی نه مه ی که چ شتیکی ریگر ده بی له به رده م به ده ستهینانی نامانجه که ی، پیویستی به وه یه که سهره تا نیازی راستی هه بیت بو به ده ستهینانی. به کورتی، نه مه داواکردنه لیتی که وه کو که سیکی بیر بکاته وه که باوه ریکی جیاوازی هه یه. له ژیر بارودوخی ناساییدا- نه گهر نهو راستگو بوو له نیازه کانیدا- نه مه کیشه نابیت، به لام نهو کاته ده بیتته کیشه که که سه که راستگو نه بیت.

پاش نه وهی تو نه م پرسپاره ده که یه، تاکه وه لامیک که ده بی پیشبینی بکه یه، "نه خیر" یکی خیرا یان به ربه ستیکی مه عقوله- شتیکی دیاریکراو که له ده ره وهی کو نترولی نهو دایه. هه موومان نیگه رانیمان هه یه و دانپیدانانیا ن نابیتته له مپهری پابه ندیمان. نه مانه ته نیا واما ن لیده که ن راستگو بین. به لام نه گهر تو پرسپار له (جهیک) بکه یه ناخو چ شتیکی ده بیتته به ربه ست له به رده م ماره کردنی هاوپی کچه که ی له سالی ناینده دا، نهوا به خنده یه که وه ده لیت: "نازانم... نه گهر شته کان بگوړین... یان شتیکی لهو بابه ته". جهیک پابه ند نیه. نه گهر تو ته نیا پرسپار بکه یه: "تو جهین ماره ده که ی، وانیه؟" نهوا به به لیه کی باوه پمین وه لام ده داته وه و هه موو پاساویکت پیده دات که بوچی خوشی ده ویت. چونکه نه م پرسپاریک بووه که به به رده وامی روو به رووی کراوه ته وه و ده توانی به ناسانی و به شیوه یه کی مه عقول وه لامی بداته وه. پیچه وانه که شی، شتیکی نیه که چاوه پوانی بکات یان خو ی بو ناماده کردبی.

چاوخساندنه وه به ستراتیژیدا

.....دەروونزانی قەنادەت پیکردن.....

+ کاتیک تۆلە سەرەتادا داواي چاکەيەك دەکەيت، ئەوەندەي بۆت دەکری ئەم خالانە بکە بە ئامانج: (ئەلف) وای لیبکە بیلئیت. (ب) چوارچیو دەیه کی زەمەنی دیاری بکە. (ج) هەستیکی ناچاری بۆ دروست بکە. (د) هانا بۆ خۆبیینی و ویزدانی ببە. (ه) وای لیبکە پیت بلیت شتەکان بە چی دەگەن.

+ پاشان بە دەربڕینیکی جەختکردنەو و دەستەواژەیه کی سادە کۆتایی بە گفتوگوکە بهینە، "هەلبەت شەممەي ئایندە هەر دەتبینم، وانیە؟"

+ دواجار، کە رۆژەکە نزیک دەبیتهو، با بزانی کە تۆ سوپاسگوزاریت کە ئەو کەسیکە بە راستی پابەند دەبییت و ئەمەي کە تۆ خۆشحالییت بەوێ کە بەهای راستەقینەي هاوپییهتی، بەرپرسیاریتی و وفایان هەرشتیکی گونجاوی تر - دەزانیت.



## چۆن وا له كهسيكى كه للهه رهق ده كهيت كه راي له باره ي هه ر شتيگه وه بگوريت

كه م شت هه يه كه نه وه نده ي هه و لدان بو كردنه وه ي مي شكي داخراوى  
كه سيك تاقه تپروكين بيت. به لام به په يره ويكردن له م تاكتيكه سايكولوزييه  
دياريكراوانه ي خواره وه، تو ده توانيت به شيوه يه كي عاديلانه و بابه تي وا له  
هه ر كه سيك بكهيت كه گوي له وشته بگريت كه تو ده بي بيليت. له وش  
زياتر، نه م ستراتيژييه ريگا خوش دهكات بو نه وه ي وا له يه كيك به بي  
به رهنگار يكردن، بكهيت تيروانيي بگوريت:

۱- نه م كه سه زورجار له به رانبه ر هه موو شتيكدا ده ليت نا، بيروكه كه  
هه رچييه ك بيت نوويه، توقينه ره و كه يفي پينايه ت. دروشمه كه ي بريتييه له  
"گوران خراپه".

۲- نه م كه سه كي شهي له گه ل هه ندي خه لكدا هه يه - له م حاله ته دا تو. تو  
بو ت ده رده كه وي ت كه گرنگ نيه بيروكه كه ت چه نده باوه ريپه ينه، چه نده  
مه عقوله، نه گه ر له تو ي ببيستي ت، نه وا به فلسي ك نايه وي.

۳- نه م كه سه له بارودوخكي تره وه، هه رچه نده ناپه يوه نديدار، هاتووه  
كه تيايدا هه ستي كردووه به كارد به ريت و ئيستيفلال ده كريت و برينه كاني هيشتا

سارپژ نه بوونه ته وه. هر شتيك كه له بيركردنه وه باوه كه ي لابتات نه وا  
پيشوازي لي ناكرييت. هه ست ناكات كه ده تواني برپار بدات و به ره و  
زه مينه يه كي سه لامه ت پاشه كشي ده كات بو خودوورگرتن له كارتيتكران.

٤- نه م كه سه رقي له حاله ته كه هه يه. نه مه ش به و واتايه يه كه، هيچ  
په يوه ندي به تووه نيه، به لكو په يوه ندي هه يه به و شتانه ي كه له گهل خويدا  
ناگونجيين. بيروكه ي تو له گهل تيگه يشتني خوي نه ودا- چونيتي بينيني خوي-  
نايه ته وه.

نه گهر روژي له روژان رووبه پووي كه سيكي وه ها بوويته وه، نه زانيت كه  
مشتومر كردن له گهلان به هيچ شيويه ك به هيچ شويئيكت ناگه يه ني. چه ندي  
به لگه هيئانه وه كه ت به هيژ بيت، ره تكردنه وه يان به هيژتر ده بي. لوژيك له  
په نجه ره كه وه ده چيته دهره وه، هيچ شتيك له و شتانه ي كه ده يلييت يان  
ده يكه يت جياوازييه ك دروست ناكات. هه لبت تا نه و كاته ي كه شته (راسته كه)  
ده لييت.

نه گهر باوه رت وابي كه به ره نگاري كه سه كه به هو ي نه لف، ب، ج-ه وه يه،  
نه و تو پرؤسه ي دوو قوناغي به كارد ده ينييت بو نه وه ي واي لييكه يت  
بيركردنه وه ي خوي له باره ي هر باوه ريك، به هايه ك، بيروكه يه ك، كه سيك بار  
شتيك هه لبتسه نكيئيته وه.

### قوناغي ١:

توژينه وه جيا جياكان پيشاني دده ن كه نه گهر پوئش دواكردني چاكه يه ك،  
قسه يه ك بركات كه كوكه له گهل وه لامدانه وه ي دواكه ت، نه گهر ي هه يه كه  
كوپانيكي له شير واليه د و باهوان پابه ند بوئيدا، به دي بكه يه. نه وه ي كه ده يسي

.....دەر وونزانی قە نامت پیکردن.....

تۆ بیکهیت دوهیه که رازی بیت له سهر بیرۆکهیه ک یان شیوازیکی بیرکردنه وه که نارازیبوونه که ی ناهیلایت.

گرنگ نیه تیروانینی نه و که سه چونه، تۆ ده توانیت بیرکردنه وه که ی ته نیا به یه ک تاکتیک به شیوهیه کی بنه پره تی و خیرا ده ستکاری بکه ی. بۆ نمونه، ده ته وی به پروه به ره که ت له باره ی بیرۆکهیه کی نویوه گویت لی بگریت. بلی، "پیت وانیه که میشکدا خراوی، خاسیه تیکی ناپه سه نده؟" پاشان، دوا ی ماوه یه ک کورت که بابه ته که ت ده خه یه پروو، بۆت ده رده که وی ت که به شیوه یه کی نااسایی هه ماهه نگ و کراوه یه له به رانه ر پيشنیاره کانتدا. چونکه نه و کاته ی به پروه به ره که ت به شیوه یه کی ئاماده له به رانه ر نه و بابه ته دا رازی ده بی، نه و به شیوه یه کی نااگایانه ده پرژیته سه ر هه نگاونان به شیوازیکی جیگیر و به رده وام.

نه م تاکتیکه زۆر کاریگه ره، چونکه مرۆفه کان پیوستیه کی به هیزیان هه یه به کۆکبوون له گه ل تیروانینه کان، باوه په کان و کرداره کانیا ندا. چونکه نه گه ر که سیك بیر له شتی بکاته وه و شتیکی تر بکات نه و به سه رلیشیواو و سه رشیت له قه له م ده دریت. ئیمه خوشمان وه ها وینا ده که یین. کاتی به شیوه یه کی ئاشکرا پابه ند ده بین به هه لویستیکه وه، تیروانینمان له گه لیدا کۆک ده بی و پاشان کار ده کاته سه ر کرداره یه ک له دوا ی یه که کانمان. هه روه کو له خواره وه بۆمان. ده رده که وی، به پیی بارودوخه که، تۆ ده توانی پرسپاری زۆر دیاریکراوتر بکه ییت بۆ دروستکردنی به رده وامیی ناوه کیی زیاتر له که سه که دا.



بە شىۋەيەك لە شىۋەكان تۈنەكەي سىنۇردار بىكە بۇ كىردى ئىۋەي كە  
 نايەۋى بىكات. بەلى. كاتى كەسىك كەللەپەقە، لەبەرئەۋەيە كە دەزانى  
 دەتۈانى شتەكە بىكات، بەلام نايكات. ئەگەر تۈنەكەي بۇ كىردى شتەكە  
 بەربەست بىكەي، ئەۋا ھاۋكىشەكە نامىنى، چۈنكە چىتر بىپارەكە بە بىپارى  
 خۇي نابىنىت و ئەگەر تۆ نەتۈانى شتەك بىكەيت، ئەۋا ھىچ پاساۋىكت نىە  
 بۇئەۋەي كەللەپەق بىت. ئىۋەي راستى بىت، ئەمە ئارەزوو بۇ كىردى زىاد  
 دەكات! ئەمە بە خىرايى دىۋارى كەللەپەقى دەپوخىنىت. ئەمە ۋەكو ئەۋە ۋايە  
 كە بلىي، كى حەز ناكە سەفەر بىكات كە تۆۋا ناتۈانى ھەرگىز شارەكەت جى  
 بەيلىت. لەناكاۋ، كە ئەبىنى ئازادىيەكەي سىنۇرداربۈۋە، خۇبىنىيەكەي بەرز  
 دەبىتەۋە و ئارەزوۋىيەكى ناڭاگانە دروست دەكات بۇ تۈانىنى رۆيشتن. پاشان  
 ئەۋكەتەي كە ئارەزوۋى تۈانىنى رۆيشتن پەيدا دەبى، ئەۋا ئارەزوۋى رۆيشتىنى  
 بەدۈادادىت بەھۋى ناكۆكبۈۋى ئىدراكىيەۋە. بىر كىردنەۋەكە ئەمەيە، "دەمەۋى  
 بتۈانم بىرۇم چۈنكە پىۋىستە بىمەۋى بىرۇم". پاشان ئەقل دەست دەكات بە  
 پىشېركى بۇ رىڭاكانى كىردى ئەۋشتەي كە ھەست دەكات پىۋىستە بىمەۋى  
 بىكات".

دەشەت ئەم سىنۇرداربۈۋە ھەر قۇرمىك بىگىتە خۇي. بۇچى كارتەكانى  
 بەنزىن بەرۋارى ئىكسپايەربۈۋىيان لەسەرە و ساغكىردنەۋە بۇ "ماۋەيەكى  
 سىنۇردار"ە؟ ئەگەر ئىختىيارەكە ھەموو كاتى كراۋە بىت بۇمان، ئەۋا  
 ئەنگىزەمان بۇ ھەنگاۋنان ئەۋەندە بەھىز نابىت. بەلام ئەۋكەتەي شىۋەك  
 سىنۇردار دەبىت - جا لەسەرەتاۋە وىستىبىتمان يان نا - ئەۋا بايەخى زۇرى پىۋى  
 دەدەين. ئايا رىڭەگىرتن ھىچ نامازەيەك ئەبەخىشى؟

به لام ڪليله ڪه ليرهيه: پيويسته سنوورداروون شتيڪ بيت ڪه نهو ڪاهي  
ڪه سه ڪه چاره سهرى دهست دهكهوي، ڪونترول بڪريت.

نيستا با بچينه سهر نمونهي پيشوو له قوناغي يهك. با وايدابنيين ڪه نهو  
بروڪهيهي ڪه تو دهتهوي بيخهيه بهردهم بهريوه بهر هڪهت، نهوهيه ڪه دهبي  
توفيسه ڪه له ههيني ئايندهدا سهيرانكي سپونسه رڪراو له لايه ن ڪومپانياوه ريڪ  
بخت له پارڪ. له وانهيه تو پيت واييت ڪه بهريوه بهر هڪه دڙي نه م بيروڪهيه  
بيت. بويه تو به داناني زه مينه ي قوناغي يهك، پرسياركي گشتي وهكو "  
پيت وانيه ڪه ميشڪدا خراوي خاسيه تيكي ناپه سهنده؟" يان "ايا رقت  
هه لئاسيت ڪاتي يه ڪيڪ نايهوي له باره ي شتيڪه وه گويت لي بگريت؟" پاشان به  
دهرپيني دهسته واژهيه ڪي ديار يڪراوتر، بهرده وامبه، "پيت وايه مه عنه وياتي  
ڪومپانيا بو ژينگه ي توفيسيڪ چهنده گرنگه؟" نه مانه به ئاشڪرا دوو پرسيار  
پر واتان ڪه هر ڪاتي ڪه سه ڪه ڪوڪ بوو له سهريان، نهوا پيويستيه ڪي ناوه ڪي  
به رهه دههينن بو هاورايي.

پاشان تو تاكتيڪه ڪه به قوناغي دوو، تهواو دهكهيت، ڪه تيايدا له وانهيه تو  
بلييت، "دلنيام ڪه زوريه ي خه لڪي ههز ده ڪن بچن بو سهيران، به لام پيم  
واني نه مه بتوانين، نه لف - موله تي پارڪ له ڪاتي خويدا وهريگرين، ب - برياري  
نهوه بدهين چ ياريه ڪ بكهين، بوئه وه ي هه مووان دلخوش بن. نه مه هه موو نهو  
شتهيه ڪه تو نه بي بكهيت.

نيستا پروانه چي به دهست دينيت. ڪه سيڪي ميشڪ داخراو هه بوو ڪه گوئي  
له بيروڪه ڪهت گرت، ڪوڪ بوو له سهر نهوه ي له جيي خويه تي و بهرده وام تا نهو  
شوينه ي تيگه يشت ڪه پيشنياره ڪه چون به باشترين شيوه جي به جيت.

ئەمە، ئەگەر لە گەر ئەو شەش تەبیینییە خوارە وە پیاده بکرتن، ئەوا  
دەرغەت پیدەدات بۆ گۆرانی دل تەنانهت لە میشتک و شکرتین کە سیشدا. دەشی  
ئەم تەبیینییانە وەکو بە شیک لە ستراتیژییە دوو قوناغییە کەت بە کاربەیتن،  
هەرچەندە پیویست نیە هەموویان بە کاربەیتن.

### شەش تەبیینییە کە ی هیز

۱- کاتیك كەسەكە لە بارەى مەلۆیستیکە وە زۆر کەلەرەقە، شتیک بگۆرە  
کە دەتوانیت - فسیؤلۆجییە کە ی. دۆخی مەستیی کە سیک پە یوەندی  
راستەوخۆی مە یە بە دۆخی جەستەییە وە. ئەگەر لە دۆخی لاریکردن یان  
رەتکردنە وە دا گیرى کرد، ئەوا وای لیبکە جەستە ی بجولینیت. ئەمە رێگر دەبی  
لە وە ی کە پیى دەلین جامبوونی ئەقل و گۆرینی دۆخی سایکۆلۆجی ئاسان  
دەکات. ئەگەر لە حالەتی دانیشتندایە، وای لیبکە مەستى و بە ناو ژوورە کە دا  
بیت و بجى. ئەگەر بە پیوەیە، وای لیبکە دانیشیت. کاتیك جەستە مان لە  
حالەتیکى جیگیردایە، دەشی ئەقلىشمان بە مە مان شیوە جام ببیت.  
ژمارە یە کى زۆرى تویژینە وە کان پیشانی دەدەن کە هیچ رێگایە ک ئەوەندە ی  
ماندانی کەسە کە بۆ جولاندنی لەشی ئاسان نیە بۆ هیئەتە دەرە وە ی لەو شێوازی  
بیرکردنە وە یە تیایە تی.

### خالی هیز

هیزی فسیؤلۆژی لە سەر مەستە کانمان سیحراویە. دەتوانی ئەمە لە دەرە مەلۆ  
تاقی بکەیتە وە. لە پەنایە کە وە چوارمشقی دابنیشە، شانە کانت بەرە و پەشە



بچه مینه ره وه و سهرت دانه وینه. بۆ چه ند خوله کیك وه ها بمینه ره وه. ئیستا هه ست به چی ده کهیت؟ واری ده که ویت که هه ستیکی زۆر ناخوشت لادروست ببی. به لام ئیستا هه سته سه ری، باله کانت بکه ره وه و جه سته ت بجولینه. تیبینی ئه وه بکه که چۆن ته وای دۆخی هه ستیت گۆرانی به سهردا دیت. له ریگی چه ماندنه وه و جولاندنی جه سته کانمان، ئه قلیشمان زۆر نه رم و کشۆک ده بی له به رانه ر بیرۆکه و شیوازی تری بیرکردنه وه دا. ئایا قه ت بیرت له و باوه ره کردووه ته وه که خه لکی به ته مه ن له شیوازه کانی خویندا نه گۆرتر دیارن له گه نجان. ئایا ده کرا شتی له به رانه ر ئه و راستیه دا بکریت که له گه ل به ته مه ندا چوونمان جه سته مان به کشۆکی و نه رمی بمینیتته وه؟

۲- زانیاری زیاده به ده سته وه بده بهر له وهی داوا له که سه که بکهیت چاو به هه لۆیسته کهیدا بخشینیتته وه. کهس نایه وی وه کو که سیکی "ناجیگیر و په رپوت" وینا بکریت. واته ئه گه ر به بی هیچ زانیارییه کی نوئ بیرکردنه وهی بگۆری له وانه یه به که سیکی ناجیگیر له قه له م بدری و خوئی له قه له م بدات. له بری ئه مه، بهر له وهی داوای لیبه کهیت رازی بییت، هه موو کاتی برگه یه ک داتای به ری یان شتیکی بیر بخه ره وه که له وانه یه بیرى چووبیته وه. به م شیوه یه له وانه یه بریاریکی نوئ بدات له سه ر بنه مای زانیاری زیاده له بری ته نیا گۆرینی بیرکردنه وهی.

۲- توژیینه وه کان پیشانمان ده ده ن که کاتی خودئاگایی زیاده بییت، ئه و ئاسانتر ده چینه ژیر کاریگه ریه وه. ئه مه ده ریده خات که کاتیك ئیمه ده توانین خۆمان له وینه دانه وه یه کدا ببینین، ئه و ئه گه ری قه ناعه تیها تنمان

زیاتره، نه نجامدانی گفئوگۆیه ک له نزیک ئاوینه یه ک یان پلئیتیکى وینه ده ره وه،  
هه لی کۆکبوون زیاد ده کات.

۴- قه ناعه تپهاتنى دوولایه نه، سیالدىنى، روش و گرین، بۆیان ده رکه وت  
که، نه گهر که سیک پيشتر تۆى قه ناعه ت پيهينايت بۆ گۆرىنى بیرکردنه وت،  
ئهوا که داواى لیبکهیت، بۆ قه نامه تپهاتنه وه نه رمتر ده بى له ریگه ی گۆرىنى  
تیروانینه کانی له باره ی شتیک. به هه مان شیوه، نه گهر تۆ به ره نگاریت کردیت  
له به رانه ر داواکه ی و بیروپاکه ت نه گۆریبیت، ئهوا ده شیت له ریگه ی  
ره تکردنه وه ی گۆرىنى بیرکردنه وه که ی، هه مان کاردانه وه ی هه بى. تۆ به ئاسانى  
ده توانیت ئه م ته کنیکه له به رژه وه ندی خۆت به کاربه یینیت، لی ره دا ده لئیت،  
"بیرم له و شته کرده وه که تۆ (له گفئوگۆیه کی پيشوو که تیايدا بۆچوونى خۆی  
روون کردبیتته وه) وت و ئیستا من له گه ل تۆ هاوړام. تۆ راست بوویت."

۵- تووژینه وه کان پيشانى ده دن که کاتیک که سه که دیدیکى پيچه وانه ی  
هه یه، ئهوا ده بى به لگه یه کی دوو لایه نه به خه یته پروو. کاتى تۆ مامه له له گه ل  
که سیکى که لله ره قدا ده کهیت، ده شیت وایدابنئین که ئه و بۆچوونه که ی، لانی  
که م به شیوه یه کی ریژه یی، له سه ر راستیه ک بونیاد ناوه. بۆیه به لگه یه کی یه ک  
لایه نه به لای ئه وه وه وها ده رده که وى که تۆ بۆچوونه که ی له به رچاو ناگریت.  
سه ره نجام، له م حاله ته دا هه ردوولایه نه که به خه پروو (به سۆراخکردنى یاسای  
ئه وله ویه ت، دلنیا به له وه ی که یه که م جار لایه نه که ی خۆت به خه یته پروو) و بۆت  
ده رده که وى که له بیرکردنه وه که یدا نه رمتره.

۶- وای لیبکه که، به شیوه یه ک له شیوه کان، وابزانى به ره ره ره له  
بیروکه که. ئه مه چه ند شتى ده یینیتته کایه وه. له هه مووشى گهرنگتر ده ره ی که  
زیاتر خۆی له واقیعه که دا ده بینیتته وه. به م شیوه یه، کرداره کانی هه نامه نه

دەبن لە گەل هەندى لایەنى سیستەمى باوەر و بیرکردنەوهى. هەر که تۆ  
بەرەنگارییه کهیت نه هیشت، ئەوا دەبى له رێگه ی جولێنەرە سایکۆلۆژییه کانه وه  
بەردەوام بیت بۆ هەنگاونان. بۆ چڕووپرکردنەوهى ستراتیژییه کهت، ئەو  
تەکنیکه ی بهندى ۱۲ بەکاربێنە، وا له هەرکه سیک بکه دەستبه جى هەنگاو بنیت  
له هەر بارودۆخیکدا بیت.

بێست، ئەمە بە شە ئاسانە که بوو. بەلام له بیرت بى که چەند لاپەرەیه ک  
پیشتر وتمان چوار ئەنگیزه ههیه له پشت بیرکردنەوهى کهللەرەقانه وه.  
تەکنیکه کانی پیشوو، پاساوى ئەلف، ب و ج-ی گرتە وه. بەلام ئەى ئەگەر  
کهللەرەقییه کهى په یوهندى به "د" وه هه بوو؟ (بیرت نه چى که "د" رق  
لیبونه وهى حاله ته- به و مانایه ی که ئەم بیرۆکه نوێیه ناکۆکه له گەل  
تیگه یشتن له خۆى که سه که- چۆنیتی بینینی خۆى).

بۆئەوهى وا له یه کیک بکهیت که به هۆى "د" یه وه میشکی وشکه،  
بیرکردنەوهى بگۆریت، ستراتیژییه کی جیاواز پیویسته. هۆکاره کهى ئەوهیه  
کاتى ئیمه خزاینه ناو باوەرپیکه وه، ئەوا زۆرجار په یوهندى ده بى به  
شوناسمانه وه. ئەمەش به و مانایه یه که گۆرینی راو بووچوونمان ناچارمان ده کات  
چۆنیتی بینینی خۆمان و روانینمان له جیهان، هه لێسه نگینینه وه.

ئەم که سه میشک داخراوه خۆى له گەل باوەرپه کهیدا هاوشیوه کردوو وه به م  
شیوه یهش خۆى ده بینیت. به خستنه ژیر پرسیارى بیروبا وه پرەکانى، ناچار  
ده بى که شوناسه کهى بخاته ژیر پرسیاره وه. بۆ نموونه، با بلیین ده ته وى  
به پێوه بهر کهت ناوى تۆ له لیستی جیبه جیکاره کان بۆ وه رگرتنى پاداشت  
بخاته پیشه وه. ئەویش به مکۆرییه وه داواکهت رهت ده کاته وه، چونکه پى  
وايه که که سیکى دادپه روه ر راستگۆیه و سیسته مه که گه نده ل ناکات. ئەگەر



ئەو ئەمە بۆ تۆ بکات، بەو واتایە یە کە تەواوی لە خۆتێگە یشتنی - چۆنیتی  
 بینینی خۆی - بخاتە ژێر پرسیارەو. گرنگ نییە بە لگە کە ی تۆ چەندە بەمیزە  
 بۆ داواکەت، قسە کە ی خۆی ناگۆریت، چونکە پە یوەندی بە تۆوہ نیە، بە لکو  
 پە یوەندی بە خۆی و چۆنیتی وینا کردنی خۆیەوہ هە یە.

هیچ تەکنیکیکی قەناعەتپێھێنان کاریگەری نیە تا ئەو کاتە ی کە ئەم  
 مەسەلە یە چارەسەر دەکە ی. کلێلە کە ش لەوہ دا نیە کە خۆی لە کرداری جیا  
 بکەیتەوہ. ئەمە شتیکە زۆرجار هەول دەدەین بیکەین، بە لام شلە ژانی ئەم  
 کەسە بە دوورکەوتنەوہ ی کردارەکانی لە خۆبینینی، زیاد دەکات. لەبری ئەمە،  
 ئەم شیوازە سایکۆلۆژییە تەکنیکیک دەخاتە کار بۆ ئاویتە کردنی خۆبینینی و  
 رەفتاری.

با لە گەل ئەو نمونە یە ی سەرەوہ بەردەوام بین کە تیایدا تۆ دەتەوێ  
 بەرپۆوە بەرە کەت چاکە یە کت لە گەلدا بکات کە ئەو پێ وایە "نابی بە هیچ  
 شیوہ یە ک بیکات". زۆربە مان خۆمان بە خەلکانی باش دادەنێین و ئاساییە کە  
 بلیین. ناگاتە سەر ئەوہ ی کەسیک بکوژین. لە گەل ئەوہ شدا، لە چ بارودۆخیکدا  
 تۆ ئەمە بە رێگە پێدراو دەزانیت؟ ئە ی ئە گەر ژیا نی خۆت و ژیا نی ئەندامانی  
 خیزانت کەوتنە بەر هە پرە شە ی چە کداریکی سەر شیت؟ ئیستا دەتوانیت کەسیک  
 بکوژیت و هیشتا تێگە یشتنت لە خۆت وەکو خۆی بە یلێتەوہ. لە رێگە ی گۆرینی  
 پێوہرە کانەوہ، ئەو رەفتارە دە هیئتە کایەوہ کە پەسەندە و تەنانەت  
 پێویستە.

ئەم تاکتیکە بە شیوہ یە کی بی پایان ئاسان کراوہ لە رێگە ی بەکارھێنانی  
 هەندی بیرۆکە ی بەرزەفرانە لە رەفتاری مروتدا - کە شیوازێکی نموونە ییە  
 بەھۆیەوہ هەموومان حەز دەکەین بێر لە خۆمان بکەینەوہ. بۆ ئەم بەھامدانی

ئەمە، تەنیا خۆت لە گەڵ بە هایەکی گەورەتر و گرنکتر لەوەی ئەو کەسە  
هەڵبەستوووە رێک بخە.

لە چ بارودۆخێکدا ئاسایی دەبیّت کە ناوی جیبەجێکاریّت بخەیتە سەر ووی  
ناوی یەکیکی ترهوه له لیسته که دا؟ له وانه یه په سه ند بیّت که ئەم جیبەجێکارە  
تووشی جوړیک له دەرەنجامی ناخۆش بیّت ئەگەر پاداشته کە وەر نه گری. ئیستا  
ئیمە روونمان کردەو، نابێ پاساویک هەڵبچنیت، نه پیوستیش ده کات ئەمە  
بکە. ئەگەر بە راستی دەرتهوی کەسیک شتیک بکات، ئەوا دەبیّت پاساوی  
راسته قینه ی تو بریتی بیّت له هه موو ئەو شته ی که پیوستت پییه تی. بیریش  
نه چی، ئەوه ندە گرنگ نیه که پاساوه که ت چیه ئەگەر به شیوه یه کی دروست  
بیخه یته پروو. ئەمەش بریتییه له وه ی که ئاره زووی خۆت بخه یته ناو بیر کردنه وه ی  
ئەو له ئەخلاقیات و چۆنییەتی بینینی خۆی. بزانه، له بری ئەوه ی که هه ول بده ی  
هه ستی شایسته یی کۆنترۆل بکە، هانای بۆ دهبە. ئیستا ئیمە یه کیک له  
هه ره سه خترین نمونه کان ده خه ینه پروو. به ده گمه ن حاله ت هه یه که تیایدا  
پیوست بکات ده ست و په نجه له گەڵ کەللە پرەقیی وه هادا نه رم بکەیت. به لام  
ئەمەت کرد، ئەوا بۆ مەبەسته که ت ئاماده ده بیت.

به لام بو ده سه، ئایا شیوازیک هه یه که بزانی ت که سه که چه ندە کەللە پرەقه  
له باره ی شتی که وه؟ ئایا به دلنیا ییه وه ناتوانیت بیر کردنه وه ی که سیک له باره ی  
هه ر شتی که وه بگۆریت؟ ئەوه ی راستی بیّت حاله ت هه یه که تیایدا که سه که به  
هیچ شیوه یه ک قسه ی خۆی ناگۆریت، بۆیه بۆ ئەوه ی هه ندی کات و وزه بۆ خۆت  
بگێریت وه، ئەو ته کنیکه ی خواره وه به کار به ی نه نه ک تەنیا بۆ ئەوه ی بزانی ت  
ناخۆ نه رم، به لکو بۆ ره خساندن ی زه مینه یه کیش بۆ گۆرینی بیر کردنه وه که ی  
ئەگەر هیچ نه رم بیّت.

## تیلّا

ئایا رېك نه كه وتوو كه بهرته كرډې بتوانى بزاني ئاخو كه سه كه ئاماده يه شتى بكات؟ چه نده مېشكى كراوه يه بو كردنى شتىكى نوې؟ ئايا تا ئىستا ويستووته بزاني ئاخو كه سه كه تهنيا ديوارىكى بتهو داده نيت، به لام ئاماده يه بو داواكه ي تو مل بدات؟ هم تىلا سايكولوزيه به كاربهينه بو هه لچرپىنى نه قللىكى داخراو و بزانه به راستى بير له چى ده كاته وه. هممه تاقىكردنه وه يه كى كامله بو نه وه ي بزاني كه سه كه چه نده مېشكى كراوه يه. سه ره بارى نه مه ش، هممه يارمه تيده ره بو ريگه خوشكردن بو نه وه ي واى ليپكه يت ته واو بيرۆكه كه بگريته خوئ.

هه ندئ جار خه لكى له بهر نه وه ديوارىكى به هيز ده دانين، چونكه ده زانن نه گهر پيوست بكات بهرگرى له پيگه كه يان بكهن نه وا تيكده شكين. وتراوه كه ئاسانترين خه لك بو نه وه ي شتيان پي بفروشى نه وانهن كه تابلوى (فروشياري ده لالمان ناوى) يان هه لواسيو وه. هو كاره كه ش نه وه يه كه هم خه لكانه له ناخيان وه نه زانن نه گهر فروشياريك بگاته لايان نه وا هه ر شتيك كه بيويستايه بيفروشىت لايان نه كرى.

به م ته كنكه پي ده لئى كه تو ده ته وئ نه و رازى بيت له سه ر نه وه ي كه داواى ده كه ي، به لام تهنيا نه گهر بتوانى نه ركىكى زور قورس و سه ر نه ركىكى نه نجام بده يت. بو نمونه، تو به يه كيك ده لئى كه پارچه كاغه ريك بيتيت و له ژماره يه كه وه تا سه د بنووسيت و پيى بلئى تاقيم بكه وه ئاخو ده وتوتم بده (هه ليبتيم) نه وه چيه، نه گهر توانيت نه وا ده ي نه و رازى بيت له سه ر نه و شته ي كه تو ده ته وئ. له واننه يه رازى بيت، چونكه باوه رى وايه كه نه گهر نه وئ.



.....دهروونزانی هه نامت پیکردن.....

وهها له ئارادا نیه بئوانی ئهو شته نه زانراوه هه لیبینیت. ئه گهر له سه ره ئهو مهرجه رازی نه بوو، ئه وارهنگه له سه ره هه لویسته که ی سوور بیئت.

ستراتیژییه ساینکۆلۆژییه که لیژهدا له راستبووندا نیه (ئه گهر تۆ راستیت ئه ورا باشن) به لکۆ له رازیبوونی ئه ودايه بۆ مोजازه فه کردنه که. جاریکی تر، ئه گهر ئهو له م خاله تدا به شیوه یه کی ره ها ره تی کرده وه، ئه و کاته تۆ ده زانیت که ئهسته مه مل بدات. له گه ل ئه وه شدا، ئه گهر رازی بوو، ئه ورا تۆ توانیووته که میك دهستکاری سیسته می بیروباوه ری بکه یت - ئه مه ش هه موو ئه و شته یه که تۆ پیوستت پییه تی. تۆ له (نا) وه ئه یگه یه نیته (له وانه یه). ئیستا ده بی ئه و سیسته می باوه ری بگۆری بۆ ئه وه ی ریگه به و ده رفه ته - هه رچه نده لاوازه - بدات که ئه مه روو بدات. بۆ که مکردنه وه ی ناکو کبوون، ئه و به شیوه یه کی نا ئاگایانه دهستکاری بیرکردنه وه که ی ده کات و ئیستا زۆر کراوه تر ده بی.

ئیستا باوه ریشی وا ده بیئت که له و جو ره که سانه یه که مोजازه فه ده کات - که کتومت ئه و وینه یه یه که ده ته وی ئه و بیگریته خو ی چونکه داوا که ی تۆ ده که ویته ده ره وه ی رووبه ری ئاسوده یی ئه و.

ته نیا ئه و که سه ی که، له پشت ئه قلیه وه، ئاماده یه ئه وه بکات که تۆ ده ته وی، له م تاقیکردنه وه یه دا به شدار ده بی. بۆیه به شیکی ئه و، تا راده یه ک، ئاماده یه. ئیستا تۆ بۆت ده رکه وت که له گه ل ئه رکیکی مه حالدا مامه له ناکه یت.

## چاوخساندنه وه به ستراتیژیدا

+ به تاقیکردنه وه ی تیلا ده ست پی بکه بۆ ئه وه ی بزانی ئه و به راستی چهنده میشکی داخراوه.

+ له بهر شهوهی مرۆڤه کان پێویستییهکی زۆریان به بهردهوامی ههیه، وای  
لیبکه له سههر هه مان بیرۆکه یان شتوازی بیرکردنهوه رازی بیئت که دوانر  
نه فیکره وهی ناکۆکی و نه کهی خۆیین.

+ به شیوهیهک له شیوه کان، توانا کهی بۆ کردنی شهوهی تۆ دهتهوی،  
سنووردار بکه و دهرفهتی پێبده چاره سه ره که بخاته پوو.

+ دۆخی ههستی که سێک راسته وخۆ په یوه ندی ههیه به دۆخی  
جهسته ییه وه. شتیک به ئاسانی بگۆره که دهتوانی - فسیؤلوجیه کهی.

+ زۆر نا ئاره زوومه ند ده بی بۆ گۆرپینی بیرکردنه وهی ئه گهر زانیاریی نوێی پێ  
نه دهی، چونکه ئه و کاته خۆی به ناجیگیر ده بینێ. زانیاریی زیاده ی پێ بده  
به رله وهی داوای لیبکه ی که به بیرکردنه وهی خۆیدا بجیته وه.

+ با بزانیئت که به م دوا ییانه تۆ کارتییکراو بووی به بیرۆکه کانێ. ئه گهر  
که سێک له قه ناعه تیپه یینانی که سێکی تردا سه ره که وتوو بوو، ئه و زۆر جار له  
رێگه ی گۆرپینی بیروبۆچوونه کانێ له باره ی شتیکه وه کاردانه وهی له به رانه ر  
تکای قه ناعه ته یینه رانه ی ئه و ده بیئت.

+ به لگه یه کی دوولایه نه به کار به یینه بۆ زیاد کردنی متمانه ت، بۆ شه وهی دلتیا  
بیئت له وهی که یه که م جار به لگه که بۆ پشتگیری هه لویستی خۆت  
ده خه یته پوو. ئه گهر ده کری، پيشانی بده که چۆن ئه و به شیوه یه که له  
شیوه کان له سه ره تادا به رپرس بووه له بیرۆکه که.

+ تاکتیکه کانێ به ندی ۱۲ به کار به یینه، وای له ههر که سێک بکه که ده ستی بیه  
هه نگاو بیئت له ههر بارودۆخی کدا بیئت. ئه گهر بیرۆکه که له درای سیه ستی  
با وه پێی ئه و بیئت، پێوه ره کانێ داوا که ت بگۆره، بۆ شه وهی ره قه تاره که ت ده ستی  
بیئت.

## ۱. له ههر که سیڅ بکه که چا که یه کت له گهل بکات

ههز ده که ی چوون هه ماهه نگی ته واوت له که سیڅ پی بکات له هه بارودوخیکدا بیټ؟ ئیستا ده توانیت ته گهر په پره وی له و ریوشوینانه ی خواره وه بکه یت بو هه ماهه نگی له باره ی هه شتیکه وه، له هه کات و شوینیځدا بیټ. دهمانه ده فاکتهرن که کاریگه ری له سهر ته و دوخه دروست ده که ن ئاخو که سه که یارمه یت ددات یان به ریزه وه (یان ته وهنده به ریزه وه نا) داواکه ت رت ده کاته وه. (ته گهر نیگه رانی ته وه یت به یارمه تی رازی بیټ به لام دواتر پابه ند نه بی، ئروا ته کنیکه کانی به ندی ژماره ۱۵ به کاربیڼه، وا له هه که سیڅ بکه که به رده وام بی له سهر پابه ند بوونیځ به توه).

## ۱. پیکهاته ی کات

چ کاتیځ باشتړینه بو داواکردنی چا که یه ک؟ ئایا ده بی له و کاته وه نزیځ بیټ که تیایدا ده ته وی که سه که هه نگاو بنیټ یان چه نده ی بکریټ له پیښدا بیټ؟ ده لامه که ته وه یه که کاتیځی دوور بیټ له ئاینده دا. که کاته که ی نزیځ که وته وه، شله ژان زیاد ده بیټ و "واقعیبوون" ی ته وه ی که ده بی بیکات، نزیځ نه بیته وه و ته گهری ده سته که وتنی هاوکاریت که متر ته بیته وه. له که ل ته وه شدا،



دروویرانی مه ناهت پیکردن  
 دوهووه توهووه راسه و خو یارمه تی به ده ستهینیت، توئینه وه کان  
 پیمان دهووه، لهه کاته دا ده بی که سیک بدوئینه وه که به شتیکی تره وه  
 سهو قال نه. توانای به ده ستهینانی هاوکاری له که سیکه وه که له ژیر کووت و  
 بهندی کاته نه، به شیوه یه کی دراماتیکی زیاد ده بی به به راورد به که سیک که  
 سهو قاله.

## ۲. ئالوگور

تانیستا بیرت له وه کردووه ته وه که بوچی گروپه ئایینییه کان گول یان  
 دیاری نه ده نه ریواران له فرۆکه خانه کاندای؟ نه وان ده زانن که زۆربه ی نهو  
 که سانه ی که دیارییه که وه رده گرن، هه ست به ناچار ییه که ده کهن به به خشیانی  
 کو مه کیکی بچوک. ده زانی که پیویست ناکات، به لام ده شی نائاسوده ببین،  
 هه رچه نده هه ر له سه ره تا وه داوای دیارییه که مان نه کرد. کاتی که سیک  
 شتی که مان پی ده بات، هه ست به قه رزار بارییه که ده کهین له به رانه ریدا. نه گه ر تو  
 شتی که، هه ر شتی که بی، پيشکه ش به که سی ئامانج بکه یت، نه و نه گه ری ملدانی  
 له به رانه رتدا به شیوه یه کی به رچاو زیاد نه کات. "دیاری" ی تو ده شبت  
 فورمی کی کات، بایه خپیدان، یان ئامازه یه کی پوزه تیف یان ستایش بگریت،  
 خو ی.

## ۳. ناهاره زوومه ندی له به رانه ر ئاماده بووان

توئینه وه یه کی زور له باره ی یارمه تیدان ده ریده خه ن که له کانه کدا ده رده  
 ئاماده بووان زیاد ی کردووه، ریژه ی سه دیی نه و تاکه که سانه ی یارمه دیی ده رده  
 پیویستییه کان یان داوه، کهم بووه ته وه، نه مه پیی ده و ته دیی ده رده

ناماده بووان " که تیايدا رهفتار ده که ویتته ژیر کاریگه ریی بلأوبوونه وهی بهرپرسیاریتی. هه مهش له هه موو بارودوخه کاندایا راسته. کاتیك تۆ ده تهوئ کهره که شتیكت بۆ بکات، با بزانیت که که سیکی تر نیه رووی تی بکهیت. هه مه پئی وابیت که تۆ ده توانی بجیتته لای هه ر که سیکی تر و پیویست ناکات خۆی به پیاوچاک دابنی، هه واهه و کاته هه سستی بهرپرسیاربوونی که م ده بیته وه وههست به هیچ واجبیکی هه خلاقى ناکات بۆ یارمه تیدانت.

#### ٤. میزاج

ئايا وا باشتره له میزاجیکی باشتردا بیّت بهر له وهی داوای لیبکهیت؟ مه رج نیه. له راستیدا داینامیکی جیاواز و لیتره وه ستراتیژیی سایکۆلۆژی هه ن په یوهست به میزاجی که سه که وه. توژیتره وه کان پیشانی ده ده ن که، کاتیك هه وه له میزاجیکی باشدایه، ده بی تۆ وا بکهیت به روونی بزانی که ده تهوئ چیت بۆ بکات وهه مهی که هه وه به جۆری له جۆره کان پیی باشده. هه مهش له بهرته وهیه که ده شی هه سته پۆزه تیقه کان هه سستیکی یارمه تیدانی که متر بهرهم بهینن هه گهر پیویستییه که ته مومژاوی بیّت یان ده ره نجامه کانی یارمه تیدان ناخۆش بن. کاتیك هه سستیکی خۆشمان ههیه، هه واهه نامانهوئ میزاجمان تیك بجیت.

هه روهه توژیتره وه کان ده ریده خه ن که هه سته نیگه تیقه کان ده توانن نامادهیی که سه که زیاد بکه ن بۆ یارمه تیدان، چونکه یارمه تیدان وا له خه لگی ده کات که هه سستیکی باشیان لا دروست ببیت وهه وانهی که میزاجیان خرابه بهر وهه وهه نگاو ده نین که وا له خۆیان بکه ن هه ستیان باشتر بی.



ناماده بووان " که تیایدا رهفتار ده که ویتته ژیر کاریگه ریی بلأوبوونه وهی بهرپرسیاریتی. هه مهش له هه موو بارودوخه کاندایا راسته. کاتیك تۆ ده تهوئ کهره که شتیكت بۆ بکات، با بزانیت که که سیکی تر نیه رووی تی بکهیت. هه مه پئی وابیت که تۆ ده توانی بجیتته لای هه ر که سیکی تر و پیویست ناکات خۆی به پیاوچاک دابنی، هه واهه و کاته هه سستی بهرپرسیاربوونی که م ده بیته وه و هه سست به ههچ واجبیکی هه خلاقى ناکات بۆ یارمه تیدانت.

#### ٤. میزاج

ئایا واهه شتره له میزاجیکی باشتردا بیته بهر له وهی داوای لیبکهیت؟ مه رج نیه. له راستیدا داینامیکی جیاواز و لیتره وه ستراتیژی سایکۆلۆژی هه ن په یوه سست به میزاجی که سه که وه. توژیتره وه کان پیشانی ده ده ن که، کاتیك هه وه له میزاجیکی باشدایه، ده بی تۆ واهه بکهیت به روونی بزانی که ده تهوئ چیت بۆ بکات و هه مهی که هه وه به جۆری له جۆره کان پیی باشه. هه مهش له بهرته وهیه که ده شی هه سته پۆزه تیقه کان هه سستیکی یارمه تیدانی که متر بهرهم بهینن هه گهر پیویستییه که ته مومژاوی بیته یان ده ره نجامه کانی یارمه تیدان ناخۆش بن. کاتیك هه سستیکی خۆشمان ههیه، هه واهه نامانهوئ میزاجمان تیك بجیت.

هه روهه توژیتره وه کان ده ریده خه ن که هه سته نیگه تیقه کان ده توانن نامادهیی که سه که زیاد بکه ن بۆ یارمه تیدان، چونکه یارمه تیدان واهه خه لگی ده کات که هه سستیکی باشیان لا دروست ببیت و هه وانهی که میزاجیان خرابه بهر وه هه نگاو ده نین که واهه خۆیان بکه ن هه سستیان باشتربن.



ناماده بووان " که تیايدا رهفتار ده که ویتته ژیر کاریگه ریی بلأوبوونه وهی بهرپرسیاریتی. هه مهش له هه موو بارودوخه کاندایا راسته. کاتیك تۆ ده تهوئ کهره که شتیكت بۆ بکات، با بزانیت که که سیکی تر نیه رووی تی بکهیت. هه مه پئی وابیت که تۆ ده توانی بجیتته لای هه ر که سیکی تر و پیویست ناکات خۆی به پیاوچاک دابنی، هه واهه و کاته هه سستی بهرپرسیاربوونی که م ده بیته وه وههست به هیچ واجبیکی هه خلاقى ناکات بۆ یارمه تیدانت.

#### ٤. میزاج

ئايا وا باشتره له میزاجیکی باشتردا بیّت بهر له وهی داوای لیبکهیت؟ مه رج نیه. له راستیدا داینامیکی جیاواز و لیتره وه ستراتیژیی سایکۆلۆژی هه ن په یوهست به میزاجی که سه که وه. توژیتره وه کان پیشانی ده ده ن که، کاتیك هه وه له میزاجیکی باشدایه، ده بی تۆ وا بکهیت به روونی بزانی که ده تهوئ چیت بۆ بکات و هه مهی که هه وه به جۆری له جۆره کان پیی باشده. هه مهش له بهرته وهیه که ده شی هه سته پۆزه تیقه کان هه سستیکی یارمه تیدانی که متر بهرهم بهینن هه گهر پیویستییه که ته مومژاوی بیّت یان ده ره نجامه کانی یارمه تیدان ناخۆش بن. کاتیك هه سستیکی خۆشمان ههیه، هه واهه نامانهوئ میزاجمان تیك بجیت.

هه روهه توژیتره وه کان ده ریده خه ن که هه سته نیگه تیقه کان ده توانن نامادهیی که سه که زیاد بکه ن بۆ یارمه تیدان، چونکه یارمه تیدان وا له خه لگی ده کات که هه سستیکی باشیان لا دروست ببیت و هه وانیهی که میزاجیان خرابه بهر وه هه نگاو ده نین که وا له خۆیان بکه ن هه ستیان باشتر بی.

لېڭەدا ھەندىي حالەتى ناۋازە (ئىستىسائى) ھەيە، بەلام تا ئاستىكى زۆر دەپى رەفتارى خواراۋ تا رادەيەك بە ئاسان و بە كاريگەر وەرگىردىت و دەپى روون بىت كە كىردارى يارمەتيدەر سەردەكىشىت بۇ ھەستى پوزەتقى زىاتر. بۇيە ئەو كاتەي كە مىزاجى زۆر ياش نىە، دۇنيا بە لەۋەي جەخت لەۋە بىكەيتەۋە كە ئەۋەي تۇ لىت دەۋى، تەقەلەيەكى زۆرى ناۋىت و لە راستىدا ئەۋ، ئەو كاتە ھەستىكى باشى لا دروست دەپى كە ئەۋ شتەي كىرد كە تۇ ناۋاي لى دەكەي.

## ۵. ناۋارەزوومەندى يان ھاوسۆزى

ئەگەر كەسەكە پىيى وابىت بارودۇخى تۇ بەھۋى نەتوانىن يان نەزانىەۋە بىت، ئەۋا تۇ ناۋارەزوومەندى دەھىنىتە كايەۋە نەك ھاوسۆزى. ۋە ئەگەر تۇ ھاوسۆزى يان بەزەيى كەسەكەت نەبى، ئەۋا بە دەستەيىنانى يارمەتى لىيەۋە زۆر زەحمەتەرە.

تويژىنەۋەكان دەرىدەخەن كە تۇ ئەۋ كاتە ھەلى يارمەتى درانت بۇ دەپەخسىت كە كىشەكەي خەتاي خۆتى تيا نەبىت. ھەر بۇيە، زۆرىك لە ئىمە تامەزۇي دابىنكردى يارمەتىن بۇ ئازەلى برىندار يان نەخۇش - بۇ نەۋونە سەگ. ھەستىكى ناخۇشمان لادروست دەپى چونكە پىمان وايە ئەمە شىتەكە لەبەرانبەر سەگەكە كراۋە و خۆي بەسەر خۆي نەھىناۋە. پىچەۋانەي ئەمە، ئەۋ تېۋاننىنە ئاشكرايەيە كە زۆرىك لە خەلكى شارە گەرەكان ھەيائە كاتى بەلەي موقشكى بى مال و خالى سەر جادەدا تىدەپەرن. لەۋانەيە لەبەرخۇيانەۋە باقۇر ئەۋ كابرايە تىياكىيە يان سەرخۇشە. چۇن "ئەم بەلەيە يان بەسەر خۇيانەۋە" ھىناۋە؟ كاتىك كەسەكە بەرپەرس نىە، ھەست بە ھاوسۆزى دەكەيەن كە

ناره زوویه کی به هیز له ناو ئیمه دا ده بزوینیت بۆ یارمه تیدان. ئه مه ش له ریگه ی به ناگاهینانی ئه و که سه ی ده تهوی یارمه تیت بدات - ئه گهر ئه مه حاله ته که بیّت - له باره ی ئه وه ی که ئه و بارودۆخه ی تیایدا ییت به هوی رووداوی دهره کییه وه دروست بووه و له حاله تی قوربانیبوونی بارودۆخه که دایت، ئه نجام ئه ده ییت.

## ٦. هاوشیوه یی

به کورتی، ئیمه زیاتر یارمه تی ئه وانه ئه ده یین که که یفمان پێیان دیت و که یفیشمان به وانه دیت که هاوشیوه ی ئیمه ن. (بۆ روونکردنه وه ی زیاتر بره وانه ی به ندی ١)، و له ههر که سیك بکه که که یفی پیت بیّت... له ههر کاتی کدا بیّت). راستیه که ی ئه وه یه که، ئیمه هه میشه یارمه تی ئه وانه ئه ده یین که که یفمان پێیان دیت و زۆرجار له بهر ئه وه که یفمان به یه کیك دیت که "ریك وه کو ئیمه یه" یان له هه ندی رووه وه به ئیمه ده چیّت.

## ٧. بهرده وامیی ناوه کی

توێژینه وه ی سه رنجراکیش له باره ی یاده وه ری و ره فتاره وه ده گه نه ئه و نه نجامه ی که خه لکی زۆرجار خۆبینیی خۆیان له سه ر (له و ییوون) بونیاد ده نین یان ئه مه ی که چه نده ئاسان ده توانن زانیاری بگه یه ننه می شک. بۆ نموونه، ئه گهر تو پرسیا رت لی کرا که بیر له و چه ند جا ره بکه یته وه که تیایدا به هه رپه مه کی شتی کت کردوه و توانیت تا راده یه ک به ئاسانی ئه م روودا وانه بیر خۆت به یینیه وه، ئه و خۆت به که سیك ئه بینیت - لانی که م به م یوه یه کی کاتی - که هه رپه مه کییه. له گه ل ئه وه شدا، ئه گهر نه ت توانی به ئاسانی ئه و



رۇدالانە بىر خۇت بىلەن تەۋە كە تىيالىدا ھەر مەھەلە بويىت، ئەۋا خۇبىنىت  
لەگەل تەۋەلىنى خۇرا بىر ھاتنەۋەدا كۆك دەپىت و - ھەم لە ئاستى ئاگايى و  
ھەم ئاگايەنە - دەگەيتە ئەۋ تەتجامەى كە تۆ كەسىكىت بە وردى ھەلۋەستە  
لەسەر كۇدارەكان دەكات بەر لەۋەى كە جىبەجىيان بكات.

ئەم ياسايەى رەفتارى مۇۋەپپەقىيەت گونجاۋە، چۈنكە لەگەل ياساي  
يىشېنىكىرىدە دىتەۋە: بە پىي چۆنىتى بىنىنى خۇمان رەفتار دەكەين.  
تاۋەكو ئىستا لە رىگەى بەندەكانى ترەۋە لە ھىزى خود و پىۋىستىمان بە  
بەردەۋامىي ناۋەكى بۆ چۆنىتى بىنىنى خۇمان و چۆنىتى رەفتار نواندىمان  
تىگەيشتۋىت. بۆيە لەسەر لۆژىكەكە بىرۆ لە رىگەى: ئەگەر خۇبىنىنى كەسەكە  
بگۇرپىت، ئەۋا رەفتارى دەگۇرپىت. ئىستا دەزانىن كە چۆن خۇبىنىنى كەسەكە  
دەگۇرپىت: لە رىگەى ئاسانى يان زەحمەتىي بىر ھاتنەۋە.

لەبەرئەۋەى حوكمەكانمان لەسەر ئاسانى بىر ھاتنەۋە بونىاد دەنىي،  
تەكنىكىك ھەيە بۆ ئەمەى كە يەكك چۆن شىۋازى بىنىنى خۇى دەگۇرپىت.  
ئەۋ كاتە كۇدارەكانى بە شىۋەيەكى ئۆتۈماتىكى خۇيان لەگەل ئەم خۇبىنىنە  
چاۋپىداخشىنراۋەيەدا رىك دەخەن. ئەمە زۆر بەھىزە، چۈنكە ياساي سىيەى  
بەردەۋامى دەگىتەۋە. بە كورتى، بەردەۋامى، ئارەزۋى ئاگايەى  
مۇۋەككە بۆ ھەنگاۋنان بە شىۋازىك كە كۆكە لەگەل خۇبىنىنىيان. بۆ تەۋەى  
ئەگەر تۆ خۇت بە كەسىك خۇشەۋىست، بەبەزەيى بىيىنىت، ئەۋا تەۋەى  
ئۆز زەحمەتە بۆت كە بە شىۋازىكى دىلرەقانى و رەزاقۇرس رەفتار بىكەپەى  
ھەر كاتىكدا بىت.

ئىستا ئەگەر دەتەۋى كەسىك تۈرە ھىمەن و لەسەر خۇ بىت، بەلام بىتەۋەى  
زۆرىك لەۋ كاتانەى بىر بىتەۋە كە تىيالىدا زۆر ھىمەن بىتەۋەى كەتەۋەى

نویژنه وه مان ده لاین تۆ ده توانی نه بجامی خواراو به ده ست بهینیت - وای  
 لیک به شیوه یه کی کاتی خوی وه کو که سیکی هیمن وینا بکات - له ریگهی  
 موهی که قسه له سهر کاتیکی دیاریکراو بکات که تیایدا هیمن بووه. نه مه ش  
 له بهر موهی که وینه یه کی نه قلی بۆ حاله تی خوی ده کیشت. هه روه کو  
 به نه که ش ده لیت "وینه یه ک هه زار وشه هه لده گریت". نه و کاته ی که به  
 بیرمینه موهی رووداوه که به سهری ده بات به دیلیکی باشه بۆ ژماره ی نه و  
 جارانیه نه زموونی کردووه.

## خالی هیژ

هه ر بۆیه هه ندی که س روانگهی سه یریان له باره ی خۆیانوه هه یه. بۆ  
 بیرهاتنه موهی شکست و هه له کانی ژیان یاده موهی وه کو کۆمپیوتهریان هه یه:  
 بۆیه به م شیوه یه که خۆیان ده بینن - وه کو فاشیل. ته نانته نه گهرچی  
 سه رکه وتنه کانمان زۆر زیاترن له هه له کانمان، نه و شته یه که بیرمان دیته وه،  
 واته شکسته کان، که چۆنیته هه ستمان له مه ر خۆمان ده سه پیئن.

بۆنه موهی وا له که سیك بکه یت چاکه یه کت له گه لدا بکات، نه مه به م تاکتیکه  
 نۆر ئاسانه، چونکه ئیمه به گویره ی چۆنیته ی بینینی خۆمان ره فتار  
 ده که ین. نه گهر شیوازی که سیك بۆ بینینی خوی بگۆریت، نه و ده توانی  
 ده سته جی ره فتاری بگۆریت.



## ۸. ریه‌ریختی کردن به نمونه

زانینو، نه‌مه‌ی که نه‌وانیتر "کاره دروسته که یان نه‌نجام داوه" ناره‌زووییه‌کی  
نائاگایانه ده‌بزوینو، بۆ نه‌نجامدانی هه‌مان شت. له‌وانه‌یه به راستی سینه‌وی  
زیادبوونی، ئاستی خوین به‌خشین، هه‌روه‌کو ئیروین ساراسۆن و هاوکاره‌کانی  
بۆیان ده‌رکه‌وت پاش خستنه‌پرووی داواکاری له به‌رانبه‌ر نزیکه‌ی (۱۰،۰۰۰)  
خویندکار له خویندنگه ئاماده‌یه‌کاندا. نه‌و خویندکارانه‌ی که سی و هه‌شت  
وینه‌یان پیشاندرا که تیاياندا خویندکارانی ئاماده‌یی خوین ده‌به‌خشن، نه‌گه‌ری  
خوینبه‌خشینی لای نه‌وانه به ریه‌ی ۷٪ زیاد کرد که وینه‌کانیان بینیبو به  
به‌راورد به‌وانه‌ی که وینه‌ی وه‌هایان نه‌بینیبو. بینینی وینه‌ی خه‌لکانی  
خوینبه‌خش وای له ژماره‌یه‌کی زیاتر خویندکاران کرد که هه‌مان شت بکه‌ن.  
تویرینه‌وه‌یه‌کی زۆر، هه‌ر له به‌خشینی کۆمه‌کی پاره به یه‌کیک تا یارمه‌تیدانی  
که‌سیک که تابه‌ی سه‌یاره‌که‌ی بگۆریت، هه‌مان شت دووپات ده‌که‌نه‌وه.  
به‌لگه‌که روونه که نمونه کۆمه‌لایه‌تیگه‌راکان له‌خۆبووردوویی زیاد ده‌که‌ن.  
زۆرجاری تر ده‌بیّت که تیايدا ناتوانیت وا له یه‌کیک بکه‌یت که ته‌ماشای نه‌و  
کرداره‌ی نه‌وانیتر بکات که تۆ داوای لی ده‌که‌ی بیکات. نه‌مه کیشه‌یه چونکه  
تۆ ده‌توانی نه‌م یاسایه به‌بی نه‌وه‌ی وا له که‌سه‌که بکه‌یت به واقعی یارمه‌تیی  
که‌سیکی تر ببینیّت پیاده بکه‌یت. له واقعیشتدا، ده‌شیت نه‌مه کاریگه‌رتر بیّت  
چونکه هه‌روه‌کو نه‌وه‌ی تۆ له یاساکه‌ی ژماره‌ی سیی سه‌ره‌وه‌دا خویندنه‌وه‌ی  
بۆ مه‌نگاونان ده‌بیّ خۆت له بلاوکردنه‌وه‌ی به‌رپرس‌یاریتی، کۆمه‌لایه‌تی  
لابده‌یت. بۆیه، نه‌گه‌ر که‌سیک له هه‌موو نه‌وانه‌ی تهره‌وه فیئر بیّت که یارمه‌تیی  
پیشکesh ده‌که‌ن، له‌وانه‌یه نه‌مه نه‌نجامیکی پیچه‌وانه‌ی لی بکه‌وینه‌وه. له‌به‌ری  
نه‌مه، خوازه (میتافۆر) و به‌سه‌رمات بگێره‌وه‌ که نامرازی به‌هه‌رێن بۆ



قەناعەتپەيھىنان. باسسى ئەوانە بکە کە لە بارودۆخى ھاوشىۋەدا يارمەتییان  
پیشکەش کردووہ (مەرج نىہ ھەر ئەمەیان بىت) بۆ دەستکەوتنى ئەنجامى  
سايگۇلۇژىيى خوازاراۋ.

## ۹. خود

تويژىنەۋەکان پيشانى دەدەن کە خەلگى مەبەستيانە يارمەتیی ھاوپرى  
بدەن، ئەگەر ئەو ھاوپرىيە ھەرپەشە نەبىت بۆ سەر خۆبەھەندزانىنى خۆيان. ھەر  
بۆيە لەوانەيە ئىمە زياتر يارمەتى غەريبەيەك بدەين نەك کەسىك کە دەيناسين.  
دۇنيا بەرەۋە لەۋەي کە کەسەكە ھەست ناکات ھەرپەشەي تۆي لەسەرەيان تۆ  
بە شىۋەيەك لە شىۋەکان لە پيشبرکىدايت لەگەلدا. ھەرۋەھا، ئىرەيى لە ھەر  
ئاستىكدا بىت دەشيت ببىتەھۆي ئەۋەي رىگر بىت لە فەزاي ھاوکارى. ھەول  
بدە ھەر بىرگەيەكى پيشبركى لەنىۋان خۆت و ئەۋدا لایبەيت. پىۋىستە برەۋ بە  
(تۆ و من) بدەيت لە بەرانبەر (شتىكى تر) دا نەك تۆي يارمەتيدەرى من بۆ  
بەدەستەينانى ئەۋ شتەي من دەمەۋى.

## ۱۰. ھىزى سووربوون

نۆربەي خەلگى دەلین نا چونکە لە بەرانبەر گۆراندە بەرەنگارى دەکەن.  
لەبرى داواکردن لە يەك دوو جاردە، واز مەھىنە تا شەش جار داۋا دەکەيت.  
بەپىي تويژىنەۋەکان، ئەمە ژمارەيەكى سىحراۋىيە. زۆربەي خەلگى لە ھەموو  
شۋىنىك، ئەۋ کاتە لەسەر شتىك رازى دەبن کە زياتر لە شەش جار داۋايان  
لەیکرا.

دهبی ئەو به روونی بایه خ به تۆ و بارودۆخه کهت بدات. ئەگەر تۆ کارێکی  
 باشد به تاکتیکه کان ئەنجامدا ئەوا ئەویش کاره که به باشی ئەنجام دهات.  
 له گهڵ ئەوه شدا، ئەگەر ئەو به ئاشکرا تامه زرو نه بوو بۆ یارمه تیدان،  
 توێژینه وه کان ده ریده خه ن که کاتی ئاستی نا ئاره زوومه ندی نزمه ئەوا ئیمه  
 زیاتر نیگه رانی خیر و زهره رین. بۆیه ئەگەر له کو تاییدا هیچ گرنگیه ک نه دات،  
 پیویسته روونی بکه یته وه که له به رانه ر یارمه تیدانی تۆدا چی ده ست  
 ده که ویت. ئیستا ئەمه بابه تیکی ساده ی شه رحکردنی ئەمه یه که چون  
 سووده کانی یارمه تیدانه که له و کیشیه به بالاترن که پهیدا بووه.

### چاوخساندنه وه به ستراتیژیدا

+ ئەگەر ده ته وی شته کهت بۆ له ئاینده یه کی نزیکدا بۆ بکریت، ئەوا  
 پرسیا ری لی بکه ئاخۆ به شتیکی تره وه سه رقال نیه. ئەگەر بۆ شتیکی نیه که  
 ده ست به جی بکریت، ئەوا چه نده ی زووه داوا که بکه زۆر دوورتر له و کاته ی که  
 ده بی جی به جی بکات.

+ یاسای ئالوگۆر بخه ره کار له ریگه ی ئەنجامدانی شتیکی بۆی. ده شی  
 "دیاری" ی تۆ له شیوه ی کات، بایه خدان، ئاماژه یه ک یان ستایش بی.

+ له ریگه ی زیاد کردنی به رپرسیاریتی که سییه وه، خۆت له نا ئاره زوومه ندی  
 لابه. ئەمه له وه دا ده ربخه که جگه له و که سیکی تر نیه رووی تی بکات.

+ پیویسته داوا که ی تۆ سی پیکهاته ی هه بی: (ئه لف)، کتومت ئەوه ی که  
 ده ته وی. (ب)، چون به شیوه یه ک له شیوه کان هه ستیکی باشی لادروست ده بی

نه گهر نه و چا که یه ت له گه لدا بکات. (ج)، نه و ئاسانییه ریژه ییه ی که ده بیته هو ی نه و ه ی نه ر که که رابپه پینیت.

+ نه گهر بارودوخی تو به هو ی نه توانینه وه یه، نه و تو نا ئاره زوومه ندی به ره م ده هینیت، نه ک هاوسوژی. ته رکیز بخه ره سه ر هر بر که یه کی نه و کیشه یه ت که خه تای خوئی تیا نه بووه.

+ خو بینینی جاریکی تر داپریژه وه بوئه وه ی نه و بیروکه یه بگریته وه که یارمه تی پیشکه شکردنه که ی شتیکی کوکه له گه ل نه مه ی که کییه.

+ زانیی نه مه ی که نه وانیت "کاریکی دروست" یان نه نجام داوه، ئاره زوویه کی نا ئاگایانه ده هینیت کایه وه بو نه نجامدانی هه مان شت. وای لیبه که نه مه بینیت، یان باسی نه وانه بکه که له هه مان بارودوخدا یارمه تیده ر بوون.

+ تو یژینه وه کان ده ریده خه ن که، نه گهر نه و هه ست به هه ره شه بکات له به رانبه ر سه ر که وتنه که ی تو دا، نه و هاوکارییه که ت ده ست ناکه و ی. وه ها بارودوخه که روون بکه وه که هه ردووکتان به ره و ئامانجیکی هاوبه ش کار ده که ن که تیایدا هه ردووکتان براوه ده بن.

+ له هه مووی گرنگتر، به رده و امبوونه له داواکردن. زورجار خه لکی ته نیا له به ر نه وه ده لین نا چونکه ئاسانه و له سه ری راهاتوون. سووربوون له داواکردن - به گویره ی نه م یاسایانه - هه موو ده رفه تیکی به ده ستهینانی هاوکاریت پی ده دات.

+ دواجار که رازی ده بی ت له سه ر یارمه تیدان، گرنگه که پابه ند بی. بویه ته کنیکه کانی به ندی ۱۵، وا له هه ر که سی ک بکه که له سه ر پابه ند بوونی ک به تووه



.....دهروونزانی قهناوت پیگردن.....

---

بهردهوام بیّت، بهکاربهیّنه بوّ دلّنیابوون لهوهی که ئهو یارمهتییه بهدهست  
دهمینیت که بهلّینت پیّدراوه.

## گه وره ترين رازه سا يگولؤ ژيه گاني سهرگر دايه تي

وا له هه ركه سيك بكه دوات بكه وي:

تۆ بىرۆكه ي گه وره، روئيا ي زيره كانه ت هه يه و ئاماده ي بۆ گۆرپىنى جيهان.  
 كي شه يه ك هه يه... تۆ ريبه رايه تي ئه كه يت، به لام كه س دوات ناكه وي. ريبه رايه تي  
 بۆ ئه وانه زۆر ئاسانه كه تيايدا سهركه وتوو بوون و بۆ ئه وانه ش زۆر قورسه كه  
 ئاره زوى ده كه ن. له گه ل ئه وه شدا، ريبه رايه تيه كي كاريگه ر، ئه وه نده ي  
 زانستىكه ئه وه نده هونه ريك نيه. له م به نده دا، ئيمه ئه و فاكته ره جه وه ريبانه  
 تاووتوى ده كه ين كه كه سيك ده كه ن به سهركرده يه كي تامه زرۆ، كاريزمى و  
 به نموونه يى كراو.

چه ند فاكته ريك هه ن كه دايناميكه گاني ريبه رايه تيه كي كاريگه ر پيكد هه ينن  
 و ده بن به دوو لقه وه: كه سايه تي ريبه رايه تي و ميكانيزمه گاني ريبه رايه تي.

ئەلف: كەسايەتیی ریبەرایەتی

## ھاوخەمی

ریبەرایەتییەکی کاریگەر، واتە بیرکردنەووە لە سۆنگەیی کەسەکەیی ترەووە. تۆ دەتوانیت کردار لە ھەر کەسیکدا بھۆلێنیت ئەگەر پێویستییەکانی، ئارەزووەکانی و داواکانی لەبەرچاوی بگرت. بەلام بەر لەوہی ئەمە بکەیت، بیرت نەچێ کە خەلکی باکی نیە کە تۆ چی دەزانیت تا ئەو کاتەیی کە دەزانن کە باکت ھەیە و بایەخ ئەدەیت. خەلکی دەتوانن ھەست بەووە بکەن ئاخۆ تۆ قسەکانت دەکەیت بە کردار و تۆ ناتوانی ریبەرایەتی بکەیت تا ئەو کاتەیی باوەر نەھێنیت. لە بەرھەمە کلاسیکەکەیی (تاو-تی چینگ)دا ئەم چەند دێرە پێشنگدارە ھەیە لەبارەیی ریبەرایەتییەووە: "ریبەرە پێشگەیشتووەکان، پشگیری و متمانەیی خەلک بەدەستدەھێنن لە رێگەیی ھاوخەمییەکی تەواو لەگەڵیاندا. بەرژەووەندییەکانی خەلک بە شیوہیەکی سڕوشتی برەویان پێ دەدری، چونکە دەبنە بەرژەووەندییەکانی سەرکردەش". بۆ پیادەکردنی ھاوخەمی، نابێت خۆت لە جەماوەر جیا بکەیتەووە، بەلکو وەکو کەسیکی ناو خەلکی رەشۆکی بھێنەرەووە.

## خاکیوون

ئەوھندە بەس نیە کە بۆ خەلکی بکەیت، پێویستە بەشێک لە خەلک بیت. بە پێچەوانەیی ئەوہی کە بیرێ لێ دەکریتەووە، خۆبەگەرەزانی بە ئەنیا ریبەر



گهوره ناکات. نابى له مهاتما گاندى و مارتن لوتەر کینگ جونیهەر دوورتەر پروانین  
 بۆ زانینی ئەمەى که خاکیبوون شوینکەوتە پەیدا دەکات. با جارىکی پروانینه  
 چەند دیریکى (تاوتى چینگ): "کاتیک له وشە و کردارەکانیاندا روون  
 دەبیتەوه که ریبەرەکان هەست بە بالایی ناکەن بەسەر شوینکەوتووەکانیاندا،  
 ئەوا خەلگى خویان له ریبەرەکانیاندا دەبیننەوه و هەرگیز لییان بیتاقەت  
 نابن."

ئەوانەى که بە خۆبەگه‌وره‌زانینه‌وه فه‌رمانپره‌وايه‌تى ده‌که‌ن، به‌ ترس و  
 تورپه‌يه‌وه ئەمە ده‌که‌ن و کاتیک ئەم شتانه نەمان، ئەوا کاریگەریشیان  
 نامینیت. میژوو پرە له‌و دیکتاتور و تاکرەو و جەنگاوەرانە. دەلین باشتەین  
 کەس که ریبەراییه‌تى بکات، ئەو کەسه‌يه که رۆلى ریبەراییه‌تى به‌سەردا  
 دەسەپیت، نەک کەسیک که له‌به‌رئەوه‌ى ئاره‌زووى له‌ دەسه‌لاته‌ سو‌راخى  
 ریبەراییه‌تى ده‌کات. خۆت به‌ باشتەر له‌وانیتر دامەنى. تەنیا خۆت وەکو کەسیک  
 دابنى که له‌وانیتر ئامادەترە بۆ ریبەراییه‌تى و ئامادەيه ئەوه بکات که پێویسته‌.

## ستایل

له‌گه‌ل ئەوه‌شدا، دەشییت گرنگترین ئامراز بۆ دروستکردنى کاریگه‌رى و  
 ریبەراییه‌تى له‌ يه‌ك وشه‌دا کۆ بکریته‌وه: ساده‌یى. کەس حەز ناکات دواى  
 ستراتیژییه‌ ئالۆز و ریکنه‌خراوه‌کان بکه‌ویت. ئەمەش چەند دیریکى تر له‌ (تاو-  
 تى چینگ): "ئەو ریبەرانه‌ى که ستراتیژیی ئالۆز به‌سەر خەلکدا دەسەپینن،  
 دەبنەهۆى کاردانه‌وه‌ى کۆمه‌لایه‌تى وه‌ها که بونیادی ریکخراوه‌که‌ لاواز ده‌کات،  
 چونکه ستراتیژییه‌ زیره‌که‌کان ئاوازیکی وه‌ها لای خەلک دروست ده‌که‌ن که  
 کاردانه‌وه‌ى خوازراو ئاراسته‌ ده‌که‌نه‌وه". ئەگەر له‌برى ئەمە ریبەرەکان

رێکخراوەکە بە سادەیی و راستەوخۆییەوه ئاراستە بکەن، ئەوا زیرەکیی سەرووشتیی خەڵک دەستەمۆ دەکریّت."

زیرەک و رێکخراو بە لەگەڵ پلانی ئەوە کە تەدا کاتیەک ئیلهام بە خەڵکی ئەدەبی تا خۆیان لەگەڵ شیوازی بیرکردنەوه کە تەدا رێک بخەن. ئەگەر بیرۆکەکان تە ئاویتە کردا بە ژمارەییەکی زۆری حالەتی ئیستیسنایی و تەرکیزیان لەسەر چەند بابەتێک بوو، ئەوا بایەخ و دواتر پشتگیری خەڵک لە دەست دەدەیت. روون بە، سادە بە، راستەوخۆ بە. تکایە تێبینی ئەوە بکە کە لە هیچ شوێنێکی ئێردا نالێم وشک بە. ئەگەر بە کەللەپەق بینرایت ئەوا بە نائەقلانی و نابەجێ لەقەڵەم دەدرییت. ئاستێک لە نەرم و نیانیت تیا بیّت، بەلام تەنیا ئەو کاتە ی کە مەعقوله، نەک ئەو کاتە ی کە تەنیا ئاسانە.

## دەسەلاتی گەسی

کەواتە ئیستا ستراتیژی کاریگەر بۆ رێبەراییەتی کردن دەزانیت، بەلام ھەروەکو ھەموو رێبەرێکی باش دەزانی، ھەندێ جار پێویستت بەوێە کە بتوانیت کاریگەری بخەیتەسەر تاکە تاکی ئەندامان، بۆ بەدەستھێنانی ھاوکاری. بۆیە با ھەنگاوێک زیاتر برۆین و باسی ئەوە بکەین کە چۆن وەکو کەسیک و وەکو رێبەرێک خۆت بخەیتەروو.

لێردا ھەندێ (کردن) و (نەکردن) ی تاییبە تیمان مان ھەیە بۆ رەفتارکردن وەکو رێبەرێکی بەرپرس و بەدەسەلات. یەکەم، قەت سۆز لەگەڵ دەسەلات تێکەڵ مەکە. بە ناشکرا کەسیکی ھەستی مەبە. ھەست سۆز دەگەڕێتەوە، کە کێشە نیە، بەلام ئەمە مۆرکیکی ئاسودەیی یان مۆرکیکی دەسەلاتت بوو نابەخشیت. سەرکردە بە ناشکرا سۆزییەکان باوەرپیکراون، بەلام کەس نابەدەر

دوايان بكهوى. دووهم، قەت دەنگت بەسەر كەسدا بەرز مەكەو. ئەمە وات  
لیدەكات ریز لە دەست بەدەیت. ئەگەر نەتوانیت ریبەرایەتی خۆت بكهیت ئەوا  
ناتوانیت ریبەرایەتی ئەوانیتر بكهیت. ھەروەھا ئەگەر نەتوانیت كۆنترۆللی  
ئەوانیتر بكهیت ئەوا هیچ پاساویکیان نیە بۆئەوێ گویت لی بگرن. سییەم، ریز  
لە ھەموو كەسیك بگرە. بە ھەرامۆشکردنی كەسەكە، پیشانی نادەي كە چەندە  
گەرە و گرنگیت، بەلكو چەندە بچوكیت. لە رینگەي پیدانی بايەخ و ریز بە  
كەسەكە، شتیك بە دەست دەھینیت كە پيکھاتەيەكی گرنگ و بی وینەي ھەموو  
ریبەریكی گەرەيە: کاریزما! ئەم تاییبەتمەندییە دەگمەنە لە رینگەي پیشاندانی  
خەلك كە چەندە گەرەن، بە دەست دیت، نەك لە رینگەي پیشاندانی ئەمەي كە  
تۆ چەندە بی وینەیت. خەلكی دواي ئەو كەسە دەكەون كە وایان لیدەكەن  
ھەست بە باشی و بەنرخي بكەن نەك كەسیك كە وایان لیبكات ھەست بكەن  
سوكن. ریبەرە گەرەكان ھەول نادەن وا لە خەلك بكەن باوەرپیان پی بینن،  
بەلكو پیشانی خەلكی دەدەن كە چۆن باوەر بەخۆیان بینن.

دواجار، تووژینەوہیەكی زۆر ئاماژە بەو دەكەن كە، كاتیك دوو كەس یان  
تیم بەیەكەوہ كار دەكەن بەرەو ئامانجیكی ھاوبەش، ئەوا ململانی كەم  
دەبیتەوہ. ئەگەر ناكۆكی و نەبوونی یەكپیزی لەئارادا بی، ئەوا سەرنجیان  
دەبەرنە ھیزیكی دەرەكی. بۆ زانیاری زیاتر لەسەر ئەم بیروكەيە، بڕوانە بەندی  
٢١، چۆن وا لە ھەر گروپیكی خەلك بكەیت كە لەگەڵتا بگونجی.

ب- میکانیزمەكانی ریبەرایەتی

ئەو كاتەي كە سۆز و پشتگیری خەلكت بە دەستھێناوہ، ھیشتا پیویستت بە  
بەدستھێنانی پابەندییەكی تۆكەمەيە لە رینگەي پیادەکردنی تەكنیکە



سایکۆلۆژیەکانەو. بڕگەییەکی ھەرە گرنگی پیکھاتەیی ریبەراییەتی بریتیە لە زانینی ئەمەیی کە چۆن و چ کاتیکی داوای سەرچاوە بکەیت. زۆرجار ریبەرەکان پەيوەست بە مامەلە کردن لەگەڵ مەسەلەییە دروست دەبن و دەشکێن.

پرسیارە کە ئەمەیی، چ ئاستیکی بەشداریکردن نمونەیی بۆ ریبەراییەتی؟ ئایا دەبێ شتیکی وەکو دیموکراسی یان مۆنارکی بەرپۆوە ببەیت؟ توێژینەووەکی خوارەووە پیشانی دەدات کە دەبێ ریبەرێکی چۆن رەفتار بکات پەيوەست بە بەشداری گروپەکەو. ئەو ریبەرانیەیی رێگە بە بەشدارییەکی عادیلانیە شۆینکەوتووکانیان دەدەن بە شۆووەییەکی گشتی کاریگەرتر دەبن لەو ریبەرانیە کە رێگە بە بەشدارییەکی زۆر زۆر یان زۆر کەم دەدەن. توێژینەووەکانی تری پیشانی دەدەن کە ئەگەر ریبەر پێویستی بە پشتگیری شۆینکەوتووانی نەبێت و بە شارەزایەتیە کەیی خۆیەووە بتوانێت بڕیار بدات، ئەوا نابێ داوای یارمەتی بکات. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر پێویستی بە پشتگیری خەلک بێت، ئەوا دەبێ داوای بکات. ستایلی ریبەراییەتی کەسە کە پێویستی بە نەرم و نیانییە، بۆئەووەیی لەم بارودۆخانەدا رێگە بە جیاوازی بدات.

### چاوخشاندەووە بە ستراتیژیدا

+ ریبەرەکان لە رێگەیی ھاوشۆووە بوون لەگەڵیاندا، متمانە و پشتگیری خەلک دەبەنەووە. خۆت لە جەماوەر جیا مەکەووە، بەلکو کەسیکی ناو جەماوەر بە.

+ خاکیبون بەھێزترین تاییبەتمەندی کارەکتەرە بۆ ریبەراییەتی کاریگەر. خۆبەگەرە زانییەکی زۆر دەبێتە کۆسپ لەنیوان ریبەر و خەلکدا.

.....دەروونزانی قەنادەت ییگردن.....

+ پئویستە روئیاکەت روون، سادە و ریکخراو بیّت. کەس کە یفی بە ستراتیزی ئالۆز و پەرپوت نایەت.

+ سۆز لە گەڵ دەسەلاتدا تیکەڵ مەکە. ریبەرە بە ئاشکرا سۆزییەکان باوەرپیکراون، بە لام خەلکیکی کە م دوایان دەکەون.

+ قەت بە ئاشکرا سەرکۆنە ی کەس مەکە. ئەمە دەبیتهۆی ئەوێ کە ریز لە دەست بدەیت.

+ دەستبەجی تایبەتمەندییەکی زۆر دەگمەن و زۆر گرنگ بە دەستبێنە، واتە کاریزما. ئەمەش لە ریگە ی ئەوێ کە وا لەوانیتر بکەیت هەست بە گرنگی و تایبەتبوونی خۆیان بکەن.

+ خەلکی دوا ی ئەوانە دەکەون کە وایان لی دەکەن هەست بە باشی بکەن لە بارە ی خۆیان.

+ لە میکانیزمەکانی ریبەرایەتی و ئەمە ی کە چ کاتیک باشتەرینە بۆ داواکردنی سەرچاوە و چ کاتیک باشتەرینە بۆ توندبوون، تیبگە.

وا له هر كه سيك بگه له هه مووشتيكت تيبيكات

دوو نهيئي گه وره بۆ روونكر دهنه وهى هه موو شتيكى ئالوز

ئەگەر دەتەوئ كەسيك رازى بكەيت بە شتى يان بە ھەنگاوانان، يەكەم ياسا  
ئەو ھەيەكە ريك تيبيكات لەو ھەيەكە تۆ باسى چى دەكەي و كتومت داواى چى لى  
دەكەي. لەوانە ھەيە دووبارە و سى بارە كردنە ھەيە شتيك ئيزعاج بىت. بەلام بە  
بەكار ھيئەتە ئەو دوو تاكتيكەي خوارەو دەتوانيت بە ئاسانى ھەر شتيك بۆ  
كەسەكە روون بكەيتەو.

يەكەم، پيويستە كەسەكە كۆنتيكت (سياق)ى زانىارىيەكە بزانی. بۆ  
روونكر دهنه وهى خاليكى قورس، پيويستە تۆ يەكەم جار سەرەداويكى بدەيتى لە  
ريگەي روونكر دهنه وهى تەواوى ويئەكە.

چاوخشانديكى خيىراي بەرى بۆئەو ھەيەكە كۆنتيكتسى بارودوخەكە تيبيكات.  
بۆ نموونە، تۆ لەبەرئەو دەتوانى گوى لە رستەيەك بگريت و لەبەرى بكەيت  
چونكە واتاي وشەكانى رستەكە دەزانى و لىيان تيدەگەي. بەلام دەو ھەيە  
ھەردەمەكىي وەكو، شەمشەمە كوئىرە، دەرۋات، دەفرىت، چۆن، بۆ،  
دەستپيكر، ھەرگىز، گەرم، كەورە، مريشك، ھيشتەو ھەيەكە لىيان لە مەيداندا قورسە.



له بمل ئه وه شدا، رسته یه کی روون که ده وشه ی تیدا بیت، ئه و زۆر ئاسانتره.  
(چوار کۆره که له سوچیکی ژووره که شه کسپیریان ده خوینده وه). ده توانی ئه م  
رسته یه چه ند جاری دووباره بکه یته وه و زۆر به ئاسانی له بهری بکه یته. به لام  
چه ند ده خایه نی تا ئه و ده وشه هه ره مه کییه ی سه ره وه له بهر ده که یته؟  
رسته که ئاسانتره چونکه تۆ له کۆنتیکست و سیسته می وشه کان و چۆنییتی  
په یوه ستبوونیان به یه کتریه وه تیده که یته.

روونکردنه وه ی ته فاسیل و ورده کاری به بی یه که م جار دلنیا بوونه وه له وه ی  
که که سه که له چه مکه که، وینه گه وره که، تیده گات وه کو ئه وه وایه که  
پارچه کانی وینه یه ک ریک بخه یته وه به بی ئه وه ی که بزانیته وینه که می چیه.  
ئه وانه ی که تیگه یشتنیکی به هیزیان له شتیکی نیه، ئه و زۆر جار له وینه  
به رفراوانه که تیناگه ن.

فاکته ری دووهم له دلنیا بوونه وه له وه ی که تۆ تیگه یشتوویت په یوه ندی به  
پیشبینیه وه هیه. ئه و توێژینه وانه ی رۆلی به هیزی پیشبینی پیشان ده دن له  
تیگه یشتندا، گه یشتوونه ته ئه و نه نجامه ی که، ئه لف- ئه و کچانه ی پییان  
وترابوو که له تاقیکردنه وه ی بیرکاری خراپ ده بن، خراپ بوون. ب- ئه و  
کرێکارانه ی پییان وترابوو که نیشه که یان قورس و ئالۆز ده بی له و ئه رکه دا  
چالاک نه بوون به به راورد به وانه ی که هه مان ئه رکیان پی سپێردراو پییان و ترا  
که نیشه که یان ئاسان ده بی. ج- ئه و پیگه یشتووانه ی که جه دوه لی ئالۆزیان  
پیدا خیراتر شیکاریان کرد که پییان و ترا می ئاستی قوتا بخانه ی سه ره تاییه.

پیشبینیه کانی نیمه و پیشبینیه کانی ئه وانه ی تر رۆلیکی گرنه ده بینی له وه دا  
که چۆن زانیاری هه رس ده که بن و له سه ر ئه دا و کردارمان. ئه مه ر ده ته وه ی  
که سه که له شتیکی تیگات، ئه و کۆنتیکسته روون بکه ره وه که زانیارییه که ی

.....دەروونزانی قەنادت پیکردن.....

تیدا دەگونجی و ئەو راستییە بگەیهنە کە پیشبینی دەکەیت کە ئەو لێی  
تیبگات و زانیی ئاسانە. سەرەرای ئەمەش، هاندانی پۆزەتیف بەدریژایی  
کردارە کە، یارمەتیدەرە بۆ بەرقەرارکردنی تامەزرۆییە کە ی بۆ فیڕبوون و  
تیگەیشتن. ئەگەر تۆ پەپرەوی لەم شیوازە بکەیت، ئەوا توانای هەر کەسێک  
زیاد دەکەیت بۆ تیگەیشتن، بەکارهێنان و وەرگرتنی هەر زانیارییە ک.

### چاوخشاندنەوه بە ستراتیژیدا

+ چاوخشاندنێک بدە بە دەستەوه بەر لەوهی کە بچیتە ناو وردەکارییەوه.  
ئەمە زانیارییە نوێکە دەباتە ناو کۆنتیکستیکی ئاسانەوه.

+ یاسای پیشبینی بەکاربینە. ئەگەر بلیی تۆ پیشبینی ئەوه دەکەیت کە ئەو  
بە خیرایی و ئاسانی لە زانیارییە کە تی دەگات، ئەوا وەرگرتن و تیگەیشتنی زۆر  
ئاسانتر دەکات.

## كەمىنە بالادەستە

چۈن بە رېگەي خۇتدا دەپۇي، لەكاتىڭدا كە ھەركەسىڭ بە  
رېگايەكى تۇدا دەپۇات ؟

مىژۇر پىرە لە نموونەي ئەو كەسانەي كە بىر كىردنەو ەيان ئايندەي پىكەيئناو ە .  
بەھۇي تەقلىدى نەبوونيان، ئەم روئياگەريانە يارمەتيدەر بوون بۇ پىكەيئنانى  
جىھانىڭ كە ھىشتا لەدايك نەبوو ە . ئەم بىرمەندە سەربەستانە بەشىڭ نىن لە  
تىكپايى بىرى بەكۆمەل، بەلكو ئەو ژن و پياوانە بوون كە لەدەست نەريت رايان  
كرد و بەمەش رېگايان خۇشكرد بۇ گۇپان، بۇ بەرەوپىشچوون و بۇ ئازادى . ئەو  
پياو و ژنانەي كە بە مكورپىيەو ە باو ەپيان بە قەزىيەيەكى راست و باش ەبوو،  
قەت نەيانھىشت بكەونە ناو ەراستەو ە، رووبەرووي چەندەھا مەترسى بوونەو ە  
بۆنەو ەي سۆزى خۇيان دەر بېرپن و كۆمەلگەيەكى ويژدان بچولئىن .

بەلام چى دەبىت ئەگەر تۆ تەنيا سوشى داوا بكەيت و ئەوانىتر خواردى  
ئىتالى؟ كىشە نىە دەتوانى بە رېگەي خۇتدا بپۇي .

كاتىڭ تۆ ژمارەيەكى زياتر و دەنگى زياتر ھىئا، ئەوا ئەم تاكتىكە زۇرىنەي  
بەلاي تۇدا دەخزىنىت . چ ئەو ەي بتەوئ بىرۆكەكانت لە ئۇفيسدا پىادە بكرىن  
يان بتەوئ فىلمىڭ بىينىت كە كەسى تر نەيوستوو ە بىيىنىت، ئەوا ئەم شىۋازە



زۆر به که لکت دیت. ئاخۆ ده هاوپه یمانت هه یه یان هیچ، ئه م یاسایانه ی سروشتی مروت به شیوه یه ک به ستراتیژی کراون که یارمه تیت ئه دن تا کاریگه ری بخه یته سه ر ئه و هیزانه ی که له هی تو گه وره ترن. ( ته کنیکه کانی به ندی ۱۴ و ۱۶ بۆ ئه وه ی وا له هه ر که سیك بکه یت ئامۆژگارییه که ت وه رگریت و گۆرینی بیرکردنه وه ی که سیك، به دلنیا ییه وه ده شییت به کاربه یئێرین بۆ چرکردنه وه ی ستراتیژییه که ت).

شه ش برگه هه ن بۆ دیاریکردنی ئه مه که تو چه نده کاریگه ر ده بیت له هینانی زۆرینه بۆ سه ر شیوازی بیرکردنه وه ی خۆت.

## ۱- جیگیری

یه که م، پێویسته تو و/یان ئه ندامانی گروپه که ت جیگیر بن له نه یاریکردنی بۆچوون و راکانی زۆرینه. تو یژینه وه کان ده ریده خه ن که ئه گه ر تو هه ندی ئاماژه ی ملدان بۆ دیدی زۆرینه پيشان بده یت، ئه و کاریگه رییه که ت که م ده بیته وه. به ده ربهرینیکی تر، هه ندی قسه ی وه کو، "له سه ر بنه مای هه موو زانیارییه کان، ۱۰۰٪ له پشت هه لویسته که مانه وه ین" کو که له گه ل ئه م یاسایه دا. قسه یه کی وه کو، "همم، نازانم... هه روا باشتره ... به لئ" خراپه.

## ۲- نه رم و نیانی

تو یژینه وه کان پيشانی ده دن که پێویسته ئه ندامه کان خویان له دۆکه و وشکبوون بپاریزن. که مینه یه ک که به بی له به رچاوگرتنی زانیاری، دۆکه و بارودۆخی گۆراو ده ست به هه مان تیروانینه وه ده گری، وه کو ئه و قسه کاریگه ر نیه بریک نه رم و نیانی پيشان ده دات. ئه مه له گه ل یاسایه ی پيشوونا

ناکوک نیه. پیویسته له ناو تاکه تیروانینی کدا یه کگرتوو و نه گور بیت، به لام کاتر به لگه یه ک یان بارودوخیکی نویت رووبه ربووه وه، پیویسته چاوه پروان بیت ریان ودها دهر بکه ویت) بو له بهر چا وگرتنی ئه مه و هه لسه نگاندنی. دهسته واژه یه کی کوک له گهل ئه م یاسایه دا بریتییه له، " ئه مه بیروکه یه کی جوازه که تاوه کو ئیستا هه لوهسته ی له سهر نه کراوه. بوچی که میک له سهری نه وه ستین و هه لینه سه نگینین؟" دهسته واژه یه کی نا کاریگر دهسته واژه یه کی له م بابه ته ده بیت، "نا، نا، نا... باکم پیی نیه! ئه مه بارودوخی ئیمه یه و نه وه ش ئه وه یه".

### ۳- په رتکه و زال به

نۆریک له تووژینه وه کان ده گه نه ئه و ئه نجامه ی که کاتیک ئیمه هاوپه یمانیکمان هه یه، ئه و زور زیاتر په یوه ستین به مه بهسته که مانه وه. واته، ئه گهر جیم بزانی بوب-یش له دژی بیروکه که ی تویه، ئه و پاشگه زبوونه وه ی له سهر قسه که ی سه ختر ده بی. له گهل ئه وه شدا، ئه گهر جیم بزانی له بیروکه که یدا ته نیا، نه ک ته نیا ئه گهری هه یه که تیروانینه که ی بگوریت، به لکو نۆر ئاسانتر له سهر شته کان رازی ده بی ئه گهر بزانی که ته وای گروپه که ش له گهل ئه و شیوازه دایه. ریگه مه ده له ریگه ی ژماره کانیانه وه باوه ربه خو بوونیان زیاد بییت. هه رکاتیک شیاو بوو به شیوه ی تاکه که سی قسه بکه و کاریگهری دابنی.

### ۴- که یف پیهاتن

وه کو کرداریکی ناکوک بوون، کاتی تو له گهل زورینه دا نایه یته وه ئه و زور جار به ناحه ز له قه له م ده دریت و له وانه یه که یفیان پییت نه یهت. که یف پیهاتن نۆر به ی کات پیکهاته یه کی جه وهری کاریگهری خسته سهر خه لکه. بو

نهیینه که لهوه دایه که چون ئاماره بهوه بکهیت که تیروانینه که ت چهنده له  
باشترین بهرزه وهندی ئهوانیتر دایه نهک ته نیا خوت. پیاده کردنی تاکتیکه کانی  
بهندی ١، و له هر که سیک بکه که یفی پیت پیت... هه موو کاتیک، به هه مان  
شیوه ماهیلکیت نفوزت له دهست بدهیت.

## ٥- گوشه نیگا نویکان

هر کاتیک که بهتوئی که سیک به بیرکردنه وه که یدا بجیتته وه، بیرت نه چی که  
زانباری نوی بخهیت بهر باس. بهم شیوهیه، ئه و بریاره نویکه ی له سه ر بنه مای  
زانباری زیاده ده دات. ئه مه بو ئه و ئاسانتره له وه ی که "بیرکردنه وه که ی  
بگوریت". ریگایه کی باش بو به کارهینانی ئه م دهسته واژه یه بریتییه له،  
"تیده گه م بوچی بهم شیوهیه بیر ده که یته وه، به لام ئیمه تازه بومان ده رکه وت  
که (زانباریه نویکه). له بهر روشنایی ئه م زانباریه نوییه دا. دهشی ئیمه به  
شیوازیکی تر بوچی بچین".

## ٦- پشتگیری ده ره کی

ئیتا چی ده که ی که کهس نایه وئی بیرکردنه وه که ی بگوریت؟ کاتی تو هیچ  
به دهسته نه هینا ئه و یاسای (به لگه ی کومه لایه تی) به کار بهینه له ریگه ی  
دۆزینه وه ی خه لکی تر له ده ره وه ی گروپه که تدا که هه مان تیروانینیان هیه.  
ئه مه و گروپه که ت ده کات که نه رمتر بی بو هه لسه نگاندنه وه ی  
بیرکردنه وه که یان. ئایا کی شهت هیه له دۆزینه وه ی که سیک که پشتگیری  
بکات؟ کی شه نیه، ته نیا شاره زایه ک یان ئه وانه یتر بدۆزه ره وه که مۆک  
له گه لتدا له سه ر ئه وه ی که خویان نه خه نه ناو مه وزوعه که وه.



کاتیځ خویندکارانی کولیځ په یامیځکی ناچار بیان پی گه یشته له مهر  
پشتگیری گردنی تاقیگردنه وه یه کی به شه که بهر له ته خه روجگردن، نهوا پاساوه  
به هیزه که به لایانه وه باوه رهیتر بوو له پاساوه لاوازه که. سهیر نیه. به لام که  
همان په یام هیچ کاریگه ریه کی نه بوو له سهر خویندکاره کان - لایه نگیری گردنی  
زده می که بهرنامه ی تاقیگردنه وه پاش ده سال پیاده بکریته - چو نایه تی  
پاساوه که جیاوازیه کی وه های دروست نه کرد. له گهل نه وه شدا شاره زایه تی و  
متمانه ی سهرچاوه که گرنه بوو.

بویه کاتیځ تو پاساویځکی براوه ت هیه، ههول بده پشتگیری له وانه وه  
به ده ست بهینیت که راسته وخو له ناو مه وزوعه که دا نین، چونکه رهنگه نه م  
خه لکانه که متر بایه خ بده ن به چو نایه تی خاله کانی تو.

### چاوخشان دنده ی به ستراتیژیدا

+ پیویسته تو و/یا ن نه دمانی گروپه که ت جیگیر بن له نه یاری راوبوچوونی  
نفرینه. هیچ نامارزه یه کی دریژدادری مه خه پروو.

+ وشک و دوگم دهرمه که وه. له بهر روشنایی زانیاری نویدا، که مینه یه ک که  
د دست ده گریته به همان تیروانینه وه به بی له بهرچاوغرتنی بارودوخه که،  
+ په رتکه و زال به. زوریځ له تویرینه وه کان ده گه نه نهو نه نجامه ی که کاتیځ

هاوپه یمانیکمان هیه، نهوا زور زیاتر سوورین له سهر تیروانینه که مان.  
+ نهو کاته ی که له گهل زوریځ ده دا ناکوکیته نهوا ناحه زیت و لیړه وه  
کاریگریته له سهریان سه ختر ده بی. پیاده گردنی تاکتیکه کانی به ندی ۱، و له  
هر که سیځ بکه که که یفی پیته بیت... هه موو کاتیځ، توانات پی ده دات.

.....دەروونزانى قەناەت پىكىردىن.....

+ داۋالە كەسەكە مەكە بىر كۆردىنەۋەكەي بىگۆرپى تا ئۇ كاتەي زانىيىرى  
زىادەي پى ئۇ دەيت.

+ كاتى تۆ ھىچت نى، ياساى (بەلگەي كۆمەلەيتى) بەرقەرار بىكە لە رىگەي  
دۆزىنەۋەي خەلگ لە دەرەۋەي گروپەكەتدا كە ھەمان دىدى تۆيان ھەيە.

+ بەندى ۱۸، گەرەتتىن نەينىيە سايكۆلۇژىيەكانى سەر كىردايەتى،  
بخوینەرەۋە بۆئەۋەي بەلگەكەت ئۇۋەندەي بىكى كارىگەر بىت.

## چون وا له هەر گروپيکي خه لک بکه يت که له گهل تودا بيت

ناخو له ده مه قالتي هاوپياندا بيت يان ناکوکی ناو خيزان، ئەم ته کنیکانه به خیرایي ناکوکی له ناو ده بهن و جوړپک له يه کپارچه يی له نيوان هه موو نه داماندا ده هيننه کايه وه.

تويژينه وه يه کی زور ده گه نه ئەو ئە نجامه ی که کاتيک دژه هه پشه يه کی دهره کی پهيدا ده بی، ناکوکی له نيوان خه لکدا نامينيت. رووداوه دهره کييه کان، پيوستيمان بو لايه نگيری ده بزوين و ئيمه سوړاخى پشتگيری و هه ستیکی زيادبووی يه کگرتووی ده که ين. ململانی مه ده نی، گرژی کو مه لايه تی و پشیوی ناوخوی زورجار ئەو کاته ده وه ستیت که دوژمنیکی دهره کی هاوبه ش دیته گورده پانه که وه. به پيچه وانه شه وه، تاکه کان ئەو کاته دوژمنايه تيان ئاراسته ی يه کتر ده که ن که هيچ هيژيکی دهره کی ئاماده ی نيه. خيراترين ريگه بو چاندنی تووی هاوکاری بریتيه له (۱) دروستکردنی هه پشه يه کی دهره کی يان (۲) گروپه که ت رووبه پووی گروپه کی تر بکه ره وه له شیوه ی پيشبرکييه کدا. دوژمنیکی هاوبه ش خيراتر له هه ر جوړه ته کنیکيکی تری يه کگرتووی گروپ، لايه نه دژه کان کو ده کاته وه.



ئەم دیاردەیه، تایبەتمەندی چۆنیتی کاردانەوہی خەلکیشە لەناو ژیان و ئەقلیاندا. کاتیک ئەقلت هیچ شتیکی نیە تەرکیزی لەسەر بکات، ئەوا لە بەرانبەر خۆیدا دابەش دەبی و کەشیک لەبار دەخولقینیت بۆ نیکەرانی و شلەژان. لەگەڵ ئەوەشدا، کاتێ تۆ ئامانجیک روونی دیاریکراوی دەرەکی بەدەست دەهینیت، ئەم دابەشبوونانە دەوہستن. ئایا تیبینیت کردووە کە ئەمانە لە ژیان راستەقینە خۆتدا ھەبن؟ کاتێ تۆ ئامانجیک دیاریکراوت ھەیە ئەوا لە میزاجیک باشتردایت و ھۆشت روون و تەرکیزت زیاترە. لە پەر "شتە بچوکهکان" ئەوہندە لەلات گرنگ نین. تۆ روانگە یەکت ھەیە لەمەر ئەوہی کە چی بە راستی گرنگە.

ئەقل، وەکو گروپیك، کە شتی نەبی بیگریتەخۆ ئەوا لەدژی خۆی ھەلئەگەریتەوہ. کاتیک ئیمە هیچ شتی نەبی تەرکیزی بخەینەسەر، ئەوا ئەقلمان پشیوی خۆی دروست دەکات و ترس بەرەبەرە رەگ دادەکویت. بەلام ھەرکە شتیکی گرنگ ھەبوو کە ھۆشی ئیمە بگری، ئەقلمان ئارام ئەبیتەوہ.

ھەر بۆیە زۆر کەس ھیوا یەتەکان بە ئارامبەخش وینا دەکات. تەرکیزمان دەرەکییە و ئەقلمان بەتەواوی بە شتیکیوہ قال ئەبیت و خۆمان لەدەست ئەدەین. ھەر لەبەر ئەم ھۆکارە یە کە ئەوانە ی کە شتیکی لە ژیاناندا لەئارادا نیە، ئاسایی نین. بەبی تەرکیزیکی دەرەکی کە ھۆشیان بگریت، ئەوا ئەقلیان لە خۆی ھەلئەگەریتەوہ. بەلام ھەرکە ئامانجیک دروست بوو، ئەوا ھۆشمان روو دەکاتە دەرەوہ. ھەر وہا ئەو گروپانەش کە رووبەرووی کیشە یەکی گرنگ ئەبنەوہ، بۆیان دەرەکەوی کە ناکوکی بە خیرایی ریکە بۆ ئەم ئامانجە نوێیە دروست دەکات.

ههروهه ها تووژینه وهیهك كه له لایه ن رۆس و ساموئلزه وه ئه نجامدراوه مایه ی  
 سه رنبه، ئه وان بۆیان ده ركه وت كه ئه و ناوه ی له یارییهك نراوه كاریگه ریه کی  
 سه ربه تری هیه له سه ر توانای پی شبرکیی له چا و كه سایه تی تاكه كان خۆیان.  
 ئه وان بۆیان ده ركه وت كه كاتیك به شداران یارییه کیان كرد كه برۆیان وابوو به  
 (رۆل ستریت) ناو ببری، زۆر به توانا تر بوون له و تیمه ی به رانبه ریان له هه مان  
 یاریدا كه پێیان وابوو به (كۆمیونیتی گهیم) ناو ده بریت. ئه مه زۆر  
 سه رنجراکیشه، چونكه ده توانین بگهینه ئه و ئه نجامه ی كه له ناو گروپه كه تدا،  
 پێیسته له به رچا و گرتنی ئاگایانه بۆ ناوی لقه كانی گروپ و ههروهه ها ناوی گروپ  
 خۆی. بۆ نمونه ئه گه ر تۆ دوو به شی گروپه كه ت هه بی ت به ناوی (راست-  
 رایچه س) و (سه ركه وتوو-فیکته س) له وانه یه ئه وه نده ئیلهام به خش نه بی بۆ  
 هاوکاری ئه گه ر به راوردی بکهین به ناوه كانی (گۆرپه پانی هاوبه ش-کۆمه ن  
 گراوند) و (بیرمه نده نه رم و نیانه کان- فلیکسبل تینکه ن).

## خالی هیژ

ئه و ستراتیژیانه ی كه له سه ره وه گه لاله كراون یارمه تیت ده دهن تا ئارامی،  
 به كگرتووی و هاوکاری به رقه رار بکهیت. به لام له م حاله ته دا، له وانه یه كه سیك  
 یان بووان به دی بکهیت كه كه سایه تییان له ناكۆكیدا یه له گه ل ئه وانیترا. له  
 به رانبه ر ئه مانه دا، گرنگه كه تیبینی سی یاسای تر بکری ت بۆ هاوکاری و  
 هه ماههنگی بۆ زامنه رنی ئارامی.

- لایه نه دره ریكبخه بۆنه وه ی كه له تهك یه كتری دا بن، نهك ئه مه ی كه  
 بکهونه به رانبه ر یه كتری. كاتیك ئیمه له رووی فیزیکییه وه درزی یه كترین، ئه و  
 تێروانیمنان زیاتر شوینی خۆی ده گری ت له كاتیكدا كه ئه قلیه تی "ئیمه له



به رانبهر شه وانيمتر "گه لاله ده بيت. وه سستان له تهك يه كتريدا باشترين فه زاي  
يه كگرتووي و هاوكاري ده هينيتته كايه وه.

- په يوه ندي و نزيكا يه تي: لايه نه كان له يه كتری نزيك بخه ره وه و به  
به رده وامي له په يوه نديدا بهيللره وه له گهل يه كتريدا. هه روه كو له  
تويژينه وه يه كي زوردا بينيو ومانه كه م له كتيبهدا ئاماژه مان پيكر دوون،  
نزيكا يه تي كه يفيپيها تن زياد ده كات. ده بي له وه دا زيرهك بيت كه كه س نه خه يته  
سه رووي كه سيكي تره وه به لكو ئاستيكي نزيكا يه تي گرنگه بو ئه وپه پي  
هاوكاري.

- ده ست ليدان. هه رگيز هيژي ده ستليدان به بي بايه خ سه ير مه كه.  
نه گهر ده كړي، بارودوخيك دروست بكه كه تيايدا ئه ندامه كان ته وقه بكه ن يان  
بكه ونه په يوه ندي له گهل يه كتريدا. ده ستليدان هه ستي نزيكا يه تيمان  
به شيوه يه كي به رچاو زياد ده كات. هه ست به نزيكا يه تيبه كي سايكولوزي زياتر  
ده كه ين له گهل ئه وانه دا كه په يوه نديبه كي جه سته ييان له گهلدا دروست ده كه ين.

## چاوخساندنه وه به ستراتيژيدا

+ تويژينه وه يه كي زور ده گه نه نه وه ئه نجامه ي كه ناكوكي نيوان خه لك  
نامينيت، نه و كاته ي كه دژه هه رپه شه يه كي دهره كي له ئارادايه.  
+ دلنيا به ره وه له وه ي كه گروه كه ت خوي له وينه يه كدا ده بينيتته وه كه  
كوكه له گهل روحي هاوكاري نهك پيشبركي. نه و ناوه ي كه به گروه بان  
تيمه كه ت ده دريت، به شيوه يه كي به رچاو كار ده كاته سه ر ئاسته گانو  
هاوكاري.



## بەشى چوارەم

چۆن لە ھەموو پېشېركىيە كەدا بىبەيتەو:

ھەر كەسك بىت، لە كار، لە دەنگ بە دەستھێنان، يان ياريدا بىبەزىنە

بە سەرھاتىكى سەرنجراكىش ھەيە لە بارەى دوو پياوھەو كە لە گەشتى  
كۆلەپشتن لە دارستان، شىركى برسى دەبينن. يەكك لە پياوان چۆك دائەدات  
و پىلاوھەكانى راكردن لە جانتاكەى دەردەھىنەت و پوتى ھەلزان لە پى  
دائەكەنى. ھاوړىكەى پرسىار دەكات، "ئەو ھەي چى ئەكەى؟" پياوھەكە بە ھىمنى  
و ھەلەم ئەداتەو، "گرنگ نى پىش شىرەكە بکەومەو گرنگ ئەو ھەي پىش تۆ  
بکەومەو. "تەنەت ئەو كاتەش كە مامەلە لە گەل خەلكى باش، راستگۆ و  
شاىستەدا دەكەيت، كاتى وا دىتە رى كە تۆ رووبەرووى ئەو دەبىتەو. ئەم  
تاكىكە ساىكۆلۆژىيانە، پىشانەت دەدەن كە چۆن دۇنيا بىتەو لەو ھەي كە لە  
ھەر شەركەدا بىت سەركەوتوو بىت، جا شەركى جەستەى بىت يان ھەلەم  
زىرەكى.

رازه کانی بردنه وه له ههر پيشبرکيه کدا

ستراتيزيه کانی به زاندى ههر گه سيک له ههر شتي کدا

چ ئه وهى شهري جهسته يى بيت يان ئه قلى، ستراتيزيه کان ته قريبه ن وه کو  
يهک وان. ئه مه له بهر ئه وه يه که هه موو شه ره کان يه که م جار له ئه قلدا روو  
ده دن، ليره دايه که ئه يبه يته وه يان ئه يدورپينيت و ئينجا دهره نجامه که له سهر  
نه رزي واقع بهر جهسته ده بيت. چ ئه وهى ياري تينس بيت، مه ته ل يان  
کيه رکي دوو پياو بو راکيشانى سهرنجي ژنيک بيت، پيشبرکي ههر  
پيشبرکيه. هيرش بکهره سهر ئه قلى نه ياره کهت، ئه واه له بهرانبهر خویدا  
دابه شي ئه که يت، ئينجا ته نيا به په نجه يهک له بهر ده متدا ئه که ويته خواره وه.

پيوست ناکات باشتري يان زيره کترين بيت بو ئه وهى بيه يته وه، ته نيا  
پيرسته شتي دروست ئه نجام ده يت. چ ئه وهى شه رپيکي جهسته يى بيت يان  
مللانتيه کي ئه قلى، ئه و که سه ي که له رووي ئه قلپيه وه ئاماده يه و له رووي  
سايکلوزيه وه ستراتيز داده نييت جاريک و دووباره ئه يباته وه. له کاتي کدا که  
بارودوخه که بريار ده دات له وهى چهنده لم تاکتيکانه گونجاون، ئاويته يه کي  
ئه مانه سووديکي بي وينه ت پي ده به خشن.

## دوو ډووبه‌ری ستراتیژی جی‌اواز هه‌ن بۆ جه‌نگی‌کی سه‌رکه‌وتوو:

۱. تۆ: نه‌ینییه‌کانی بوون به‌ جه‌نگاوه‌ریکی ده‌روونی کامل

— رایه‌ل‌کردنه‌وه به‌ سه‌رکه‌وتن. هه‌روه‌کو پی‌شتر باس‌مان کرد، زۆرجار رایه‌له‌کان له‌ هیپنۆتیزمدا به‌کارده‌هینرین بۆ پیکه‌وه رایه‌ل‌کردنه‌وه‌ی رووداو یان هه‌سته‌ناپه‌یوه‌ندی‌داره‌کان. هه‌ر بۆ بیره‌ینانه‌وه، رایه‌ل‌په‌یوه‌ندییه‌که له‌ نیوان کۆمه‌له‌ هه‌ستیکی دیاریکراو یان دۆخیکی هه‌ستی و بزۆینه‌ریکی ناوازه‌— وینه، ده‌نگ، ناو، تام و هیت. ئیمه‌ نمونه‌ له‌ کاردانه‌وه‌ی فی‌رکراو له‌ ژیا‌نی رۆژانه‌ی خۆماندا به‌دی ده‌که‌ین. له‌وانه‌یه‌ بۆنی قۆدکا تی‌کت بدات، چونکه‌ تۆ چه‌ند سال‌یک له‌مه‌وبه‌ر نه‌زموونی خراپت له‌گه‌لیدا هه‌بووه. یان گۆرانییه‌کی دیاریکراو له‌ رادیۆوه بی‌ت و هاو‌پیه‌کت بیر بخاته‌وه که زۆر له‌می‌ژه‌ له‌بیرت چووه‌ته‌وه. ئەمانه‌ رایه‌لن. هه‌ر وه‌کو چۆن له‌وانه‌یه‌ هیپنۆتیزستیکی نمایشکار بتوانی به‌ چه‌قنه‌یه‌ک که‌سی‌ک بخاته‌وه، تۆش به‌هه‌مان شی‌وه ده‌توانی ره‌فتاریکی دیاریکراو "سر" بکه‌یت.

تۆ ده‌توانیت هی‌زی رایه‌ل‌کردنه‌وه به‌کاربێنیت بۆ باش‌کردنی ئەداکته‌ت. با بلی‌ین تۆ یاری تی‌نس ئەکه‌یت. هه‌ر کاتی‌ک تۆ لی‌دان‌یکی زۆر باش ئە‌نجام ئە‌ده‌یت، ده‌سته‌واژه‌یه‌کی کورت بۆ خۆت دووباره‌ بکه‌ره‌وه یان ئاماژه‌یه‌ک به‌ ده‌ستت به‌کاربه‌ینه. ئەمه‌ رایه‌لی‌که بۆ کرداره‌که‌ت. پاشان، کاتی‌ک ده‌ته‌وی له‌و دۆخه‌ هاندەرهدا ئە‌دایه‌ک بکه‌یت، ده‌سته‌واژه‌که به‌کاربه‌ینه‌ره‌وه، یان ئه‌و ئاماژه‌یه‌ بکه‌ره‌وه، ئەمه‌ می‌ش‌کت ده‌خاته‌وه ناو ئە‌و دۆخه‌ زیه‌نییه‌ی که‌ تی‌ابدا بوویت ئە‌و کاته‌ی که له‌ باشت‌رن حاله‌تدا بوویت. ئەمه‌ ئامراز‌یکی به‌هیزه‌که



کاتیڤک به شیوه یه کی دروست به کارتهینا نه و وات لی ده کات که بکه ویته دۆخی  
لوتکه ی نه قلّیت یان نه دای جهسته ییت له هه رکاتیڤکدا بیّت. تو ده توانیت هه  
کاتیڤک ویستت خۆت به شیوه یه ک پرۆگرام بکه یت که له باشتین دۆخدا نه دا  
بکه یت. هه رکاتیڤک که له رووبه ره که دا و له لوتکه ی نه داکه دایت، دۆخه که رایه ل  
بکه ره وه بۆنه وه ی زۆرتین نه نجام له نه داکه ت به ره هم به ینیت.

- ته رکیز. نه مه ش راستیه کی نکولی نه کراو له باره ی سروشتی مرقه وه: نه و  
شته ی ته رکیزی له سه ره ده که ی، نه و شته یه که سو راخی ده که ی. هه رگیز به  
ترسه وه هه نگاو مه نی. بیرت نه چی که هه موو شه ره گرنگه کان یه که م جار له ناو  
نه قلّدا خراونه ته گه ر. نه گه ره هه ست به وه نه که یت که له رووی نه قلّیه وه  
ئاماده یت و له باشتین حاله تدایت، و نه گه ره ده توانی دوا یبخه یت، نه و هه نگاو  
مه نی.

- دۆخی نمونه یی. دۆخی نمونه یی نه قلّت نه وه یه که خۆ به گه وره زانیت  
نه بی و ته نیا و ته نیا ته رکیز بخه یته سه ره ئامانجه که ت. نه مه وات لی ده کات که  
که متر بایه خ بده یت به وه ی که چۆن ده ره ده که ویت و خۆت له سه رزه نشتکردنی  
خۆت بپاریزیت. هه ره سه رقال بوویت به ئامانجه که ته وه نه و "من" یان خۆبیینی  
نامینیت و تو ده توانیت بی وچان سو راخی ئامانجه که ت بکه یت. ته نیا ته رکیز  
بخه ره سه ره ده ره نجامه که نه ک خۆت.

- پرۆقه ی نه قلّی نه نجام بده. ببینه و هه ست به وه بکه که له چی نه که یت و  
وه ها ره دفتار بکه که له دۆخی نمونه ییتدایت. له و شوینه ی که په یوه ندی به  
نه داوه هه یه، تو یزینه وه کان پیشانی ده دن که پرۆقه ی نه قلّی ده ویت  
نه وه ندی موماره سه ی واقعی کاریگه ره بیّت. نه قلّت به کاربینه بۆنه وه ی  
وینه یه کی کاملی نه وه ت لادرو ست به یت که چۆن هه ره ده که ی نه دا بکه یت.

له چي نه كهيت و چونيت؟ نه وان چون ده تبينن؟ وينه يه كي ته واوي نه و واقيعه بينه بهر چاوت كه خوت ده ته وي. پيوسته خوت ببينيت كه له نه قلتدا سهر كه وتوو ده بيت، بهر له وه ي بتواني به چاوه كاني خوت نه مه تيبيني بكهيت. - هه ميشه پلانيكي دووهميت هه بيت. نهك ته نيا روانگه كهت ته ندروستتر ده بيت، بهلكو دهر فته تي سهر كه وتنيشت زياد ده كهيت. له گهل نه وه شدا، ته حه دي نه نجامداني نه مه نه وه يه كه خوت ناخه يته ده ستي شكست له ريگه ي ده سته ردار بوون له پلانه بنچينه يه كهت به خيرا يي. كه واته ته نيا نه و كاته بچوره سهر پلاني دووهمي (پلان بي) ت كه جيبه جيكر دني پلاني بنچينه ييت مه حال بيت. له هيزه چه كداره كاندا، له كاتي هير شيكدا، نه گهر گرفتيك دروست بيت، نه و هه ميشه پلانيكي ئيحتيماليان هه يه بو بهر ه و پيش چوون. بيرت نه چييت، گرنگ نيه كه چي رووده دات، نه گهر ئاماده بيت نه و هه ميشه ده تواني بهر ه و پيشه وه بجوليئي.

## ۲. شهره كه: به كار هيناني سايكولوزي

بو به ده سته يناني تواناي بر د نه وه.

نه گهر قرشيك و شيريك به شهر بين كاميان ده يبا ته وه؟ بيگومان نه مه په يوه سته به وه ي كه له كوي شهر ده كهن. له هر كوييهك كه شياو بيت، سوودي گوړه پانه كه به كار بينه. له و شوينانه ي كه لاي ناشنان، تو زياتر نه ياره كهت كه متر ئاسوده ده بيت. هر كاتييك كه شياو بوو، له پيشدا كاتييك له و شوينه به سهر ببه كه "روودا وه كه" ي تيا دا رووده دات، بو نه وه ي له بهر انبه ر شوينه كه تدا ئاسوده تر بيت.



- ناسانکارییی کۆمه لایه تی نهو "وروزان" هیه که نهو کاته بهرهم دیت که خه لکانی تر ئاماده بیان هیه و ده کری ئه دامان هه لسه نگینریت. تو بیزینه وه کان پیشانی ده دن که نهو وروزانه له ئهرکه ساده کاندایه به نه دامان نه دات، به لام له ئهرکه ئالوزه کاندایه دامان پهک ده خات. ههروهها تو بیزینه وه کان هه ره لهو باره یه وه ده لین، کاتی تو له شتی کدا شاره زایت، ئالوز بیت یان نه، نه گهر خه لک لهو ده ورو به ره بیت نهوا نه دات باشتر ده بی. کاتی تو با وهر به خو بوونت که مه و شاره زاش نیت، نهوا کاتی نهوانیتر ته ماشات ده کهن، نه دایه کی نهوپه ری خراپت ده بی. کاتی تو پیش برکی له گهل که سیکدا ده کهیت که له تو شاره زاتره، نه مه کرداره به بی ئاماده بوونی نهوانیتر نه نجام بده. له گهل نه وه شدا، نه گهر تو لیها تووتریت، نهوا واکه خه لکی ته ماشا بکهن، چونکه نه مه یارمه تیدهر ده بیت که نه دایه کی باشتر و نه یاره که شت نه دایه کی خراپتری هه بی.

- با لیره دا قسه کانمان به دهسته واژه یه کی گه وره ترین جه نگاوه ره و ریه ری ستراتیژیی که "سه ن تزو" یه پوخت بکهینه وه که ده لیت، "هه رکاتییک که گونجاو بوو، کرداری چاوه پواننه کراو نه نجام بده و هوشداری مه ده. فریودان و سورپرایس، دوو پرهنسیپی سه ره کین بو سه رلیشیواندنی نه یاره کهت. له ریگی نمایشیکی په رپوته وه، هاوسه نگیه که ی تییک ده ده ی و نه مه ش له کاتییکدایه که ده بی سه خترین هیرش بکهیت. کاتی هوشی که سه که په رت ده کیت، نهوا ته رکیزی روون نابی. کاتییکیش تو یه کهم جار هیرش ده کهیت نهوا ریگه چاره کانت زیاترن. هیرش جولای تیدایه، به لام بهرگری سسته. کاتییک تو هیرشه که ده کهیت، مه هیله هه سستیته وه. نه قلی نه یاره کهت له کار بخه. شه پۆلیک هیرش خۆگری بهردهوام نه قل و جهسته ی پهک ده خات.



## چاوخساندنه وه به سترائيزيدا

+ هر كاتيك شياو بوو، سوودی گۆره پان بقۆزه ره وه.

+ را بکه نه وانيتر ته ماشا بکه ن كاتيك هه ست ده كه يت تو له نه ياره كه ت  
ليه اتو و تريت. كاتيك كه متر ئاسپوده يت، هه ول بده به بي ئاماده بووان كيپر كي  
بكه يت.

+ بو پهره پيدان و باشكردني نه داكه ت، سهركه وتنه كانت "رايه ل" بکه ره وه  
بو نه وه ي نه گهر ويستت نه وا بچيته دۆخی نمونه ييته وه.

+ هه رگيز به ترسه وه ههنگاو مه ني. ته رگيز بخه ره سه ر ئامانجه كه نه ك  
خۆت.

+ له نه قلی خۆتدا، پرۆقه له سه ر نه داكه ت و نه و ده ره نجامه بکه كه  
ده ته وي.

+ هه ميشه با پلانيكي پالپشتت هه بي. نه گهر تاكتيكه كانت كاريگه ريبان  
نه بي، دنيا به ره وه له وه ي كه ده تواني به ئاساني ده توانيت بچيته سه ر  
پلانيكي تر.

+ شتي چاوه پواننه كراو بکه و ئاگاداري مه كه وه. به ههنگاو نان به  
شيوه يه كي په رپوت، هاوسهنگي نه ياره كه ت تيك ده ده يت.

ئەو ھەلە نمرە يەگەي زۆربەي خەلگى لە ژياناندا

ئەنجامى دەدەن

ئەمە ھەر ئەو ھەلە گەورە يەيە كە قومارچىيەكانىش دەيكەن!

شىۋازى قومار كەردنى خەلگ و چۆنىتى ژيانان زۆرجار ھاوتەريبن. چونكە لە راستىدا ژيان زنجىرە يەك قومار و بېيارە و ئەو ھەي كە بېيارى موزازەفەي لەسەر ئەدەين و ئەو دەرەنجامەي بەدوايدا دىت، زۆرجار جۆرى ژيانمان ديارى دەكات. زۆرىك لە خەلگى بە شىۋە يەكى سىستەماتىكى ھەمان ھەلە لە ژياناندا ئەنجام دەدەن. ئەمەش دەتوانىن بە روونى لە نمونەي قومار كەردندا تىببىنى بگەين.

گازىنۆكان تەنيا كار لەسەر رىژەي ۲٪ دەكەن بۆ قومارەكانى ۋەكو (بلاك جاك) و (بەكارات). ھەندى لە يارىيەكان - پەيوەست بە شارەزايەتى يان نەزانى قومارچىيەكان - ھەندى لە قومارەكان دەشى قازانجى ۲۰٪ يان زياتر بدەن بە گازىنۆكان. كەواتە ئەي بۆچى لە رۆژىكى ئاسايدا ۸۰٪ى خەلگ پارە دەدۆپىن؟

بازارپى پشكە دارايىيەكان دوو ئاراستەي ھەيە كە دەتوانى تيايدا بجولئى: بەرز و نزم. ژىرىي باو پىمان دەلەيت تۆ چانسى پەنجا بە پەنجات ھەيە بۆ بردنەو ھە

يان بۇ دۇران. لەگەل ئەو ھەشدا، ۹۰٪ى ئەو خەلگەى كە رۆزانە لە بازاردا يارى دەكەن- لەلایەن خۇيانەو، بەبى سەرچاوەیەكى دەرەكى- زۆربەى كات دەدۆرینن. بۇچى؟ لەبەر ئەگەرەكان نیه، بەلكو لەبەرئەوێ ئەمە ستراتیژیانە.

### قومارچى (ئەلف): راونەر

ئەمە سیناریۆیەكى ئاسایى قومارچى (ئەلف) ە. ئەو گەرە لەسەر ۱۰ دۆلار دەكات و دەدۆرینن. ئیستا گەرە لەسەر ۲۰ دۆلار دەكات و دەیدۆرینن، لەسەر ۳۰ دۆلار دەكات و دەیدۆرینن. لەكاتیكدا كە بەرەو خراپتر دەچن، بپرە پارەى گەرەوكانى زیاتر دەكات. قومارچىیەكە ھەول دەدات راوى پارەكەى بنى- ھەول دەدات ھەموو پارەكەى بە یەك دەست بگەرینن ئەو لە رینگەى گەرەوکردن لەسەر پارەى زیاتر بۇ قەرەبووکردنەوێ جارەكانى دۆراندنى.

قومارچى (ب): پیاویك كە لەدژى خۆى پەرتەوازە بووین،

### دەكەوین

ئەمە سیناریۆیەكى ئاسایى قومارچى (ب)یە. گەرە لەسەر ۱۰ دۆلار دەكات و دەدۆرینن، گەرە لەسەر ۱۰ دۆلارى تر دەكات و دەیدۆرینن. پاش كەمەك بپرە پارەى گەرەوكانى دادەبەزى بۇ ۵ دۆلار. پلانىكى باشە؟ نا، چونكە ھەرگیز ھەست بە سەرکەوتن ناكات. ئەگەر گەرەوى ۵ دۆلار بباتەو، ئەوا ھەست دەكات كە دەبوایە گەرەوى لەسەر زیاتر بکردایە و ئەگەر بیدۆرینن ئەوا ھەست دەكات دۆراو. تا رادەيەك دلخۆشە كە دۆراو، چونكە لە رینگەى دۆرانەوێە كە ئیستا دەتوانى دابەزاندنى بپرە پارەى گەرەوكانى پاساو بدات!



ئەي ئەو كاتەي كە دەيىپەينەو؟ ھۆكارىكى تىرى ئەمەي كە گازىنۆكان  
شەمەدانە كارەبايىپەكان لە بەردى بە نرخ كە دەگەنە مليۆن دۆلار ھەلدەواسن،  
ئەو نىپە كە حكومەتى پرۇگرامى كۆمەكى بۆيان تەرخان كىردووە، بەلكو  
ئەو نىپە كە قومارچىپەكان نازانن كەي بوەستىن. تا چەند درىژخايەنتر قومار  
بەكەيت باشترە بۆ خانەكە. كاتىك تۆ پارەت لىدەبىرپىت دەوەستىت. بەلام كاتىك  
كە ئەيىپەيتەو كەي دەوەستىت؟ زۆر جار ناوەستىت، چونكە ھىچ ھۆكارىك نىپە  
كە وات لىبكەت. بۆيە بەردەوان ئەبىت تا ئەو كاتەي كە دۆخەكە لەدژت  
ئەوەستىتەو. ئەدۆرپىت، پاشان ناچار دەكرىت كە بوەستىت.

كەواتە كاتىك زىادكردى بىرەپارەي گىرەو لە بەرانبەر دۆراندە چارەسەر نەبى  
و كەمكرەنەو بىرەكە لەكاتى دۆراندە ھەمدىس چارەسەر نەبى، ئەوا چارەسەر  
چىپە؟ توژىنەوەكان دەلىن، كاتىك ئەدۆرپىت ئەوا شتىك بەكەيت كە  
قومارچىپەكان ھەز بە كردنى ناكەن-وەستان. لەگەل ئەو شەدا، كاتىك تۆ  
دەيىپەيتەو يان خەرىكە بىپەيتەو، ئەوا ستراتىژىيەكى عادىلانە ئەو نىپە كە  
كەمىك بىر يارىپەكەت زىاد بەكەيت.

راسىتىيەكى سەرنجراكىشى تر ئەو نىپە كە ھەموو ستراتىژىيە  
سەرنەكەوتووەكانى قومار بە ترسەو دادەپىژرىن. كاتىك تۆ بە ترسەو ھەنگاوت  
دەنئى، بىرپارەكانت لۆژىكى نىن، بەلكو ھەستىن. ئەمەش بوونت بە لايەنى دۆراو  
مىسۆگەر دەكات. ھەرگىز ھىچ شتىك بە ترسەو ئەنجام مەدە. ئەگەر پىيوستىت  
بەو نىپە بىپەيتەو، ئەوا دەدۆرپىت. تەنبا دەبى تەركىز بەكەيتەسەر گەمەكە ئەك  
دەرەنجامەكەي. ئەگەر دوعا دەكەيت بۆ بردنەو، ئەوا لە دۆران دەترسى.  
باشترىن ئەقلىت ئەقلىتەي خۆ جياكرەنەو بىيگەردە - كە تىايدا تۆ بە

تهواوی بابیه تی و ناهه سستیت. نه گهر تو گهمه به و پارهی ده کهیت که ناتوانیت  
بیدۆرینیت، نهوا مه حاله نهو برگه هه سستییه له پرۆسهی بریار دانت لایبهیت.  
دهتوانیت نهو جارانه بیر خۆت بخهیتهوه که به تهواوی له روویه ده کهدا  
بوویت؟ لهوانهیه نهوهت بیر بیتهوه که ترس ئامادهیی نه بوو. ته نیا کرداری  
بیگهرده هه بوو که تیایدا ته نانهت ئاگات له خۆشت نه بوو، ته نیا سگاداری نهوه  
بوویت که نه تکرد. نه مهیه شیوازی بردنه وهت له قوما و له ژياندا. ههروه کو  
پهنده که ده لی، نهوهی بیباکه، براوهیه! نه گهر ده ترسیت، چاوه پری به تا نه  
کاتهی ئاسوده تریت بهر لهوهی ههنگاو بنییت. نه گهر ههست به ئاسوده تر  
ناکهیت، ههنگاو مه نی - ده نا ده دۆرینیت. ههروه کو بینیمان، ستراتیژی ئیمه  
له کاتی قوما ردا ته قریبه ن هاوشیوهیه له گهل شیوازی مامه له کردنمان له گهل  
ژیانی واقعییدا. که واته له ریگهی گۆرینی تاکتیکه کانت، نهوا دهتوانیت له گهل  
نه گهره کاندای برۆیت نه که ههسته کانت و نزیکه ی هه موو جاری براوه بیت.

### چاوخساندنه وه به ستراتیژیدا

+ کاتی که شته کان به دلی تو ده پۆن به پۆه - کاتی تو به ئاراسته ی  
سه رکه وتن ده پۆی - ئاساییه که قورساییه کی زیاتر به دۆخه که بدهیت و که می که  
موجازه فه کهت زیاد بکهیت. کاتی کهیش به ره و به هیزی ده پۆیت، ده بی بزانی که ی  
ده وهستی، خۆت ناچاری کشانه وهی پیش وهخت مه که. به لام کاتی شته کان  
له دژی تو ده بنه وه، بوهسته و ئارام بگره.

+ هه رگیز هیچ شتی که به ترسه وه نه نجام مه ده، نه گهر ده توانی خۆتی لی  
دوور بخه ره وه. ترس بیر کردنه وهت داده پۆشی و ته رگیز ده باته سه  
ده ره نجامی کی نیگه تیف نه گهر پیویستت به بردنه وه بییت، نهوا ده دۆرینی،

.....دهروونزانی قه نامت پیڅردن.....

---

چونکه تهرکیزت ده چیتته سهر مه ترسییه که نهک واقع. خوت له ئامانجه که جیا  
بکه ره وه و وهره وه ناو رووبه ره که بهر له وه ی که هه نگا و بنییت.



بەشى پىنچەم

ژيان ئاسان بگە: فېربە چۆن بە خىرايى بارودۆخە ھەرە  
بىزاركەر، ئائومىدكەر و قورسەكانى ژيان بگريته بەر و ھەموو  
جاريك يارمەتى بەدەست بەيىت!

ئەم بەندە گەرەترىن ستراتىژىيە ساپكۆلۆژىيە دەگرىتەخوى بۆ مامەلەكەردن  
لەگەل بارودۆخ و كاتە ھەرە قورسەكانى ژيان دا. ئەگەر دەتەوى ژيانىت سادە  
بگريتهوہ يان تەنيا شتەكان ئاسانتر بگريته، ئەوا تەنيا ئەم تاكتىكانە بەنرخ  
دەبن بۆت. بۆ نىگەرانى و پىشيوپىيە بچوكەكانى ژيان، كىتومت فېر دەبىت كە  
چۆن دلىابىتەوہ لەوہى كە ئاخۆ شتەكان ھەموو جاريك بە دلى تۆن.

## ۱۰ له هەر كەسك بكه كه دەستبه جی تەلەفۆنت بۆ بکاتهوه

چەند ستراتژیکی جیاواز هەن كه خەلكی به كاری دەهینن بۆ ئەوهی  
میسجەكەیان وه لām بدریتەوه. یه كك لهو كردارانەى كه زۆر به كه می  
سەرکه وتوو به لām زۆر به کار دیت بریتییه له میسجی "به راستی ئەمه زۆر  
گرنگه". ئەمه لهم دەسته واژهیه دهچیت، "وا باشتره تەلەفۆنم بۆ  
بکەیتەوه.." "یان" ئەمه حاله تیکى به په لهیه...". ئەم میسجانه تەنیا كه سی  
پشت تەلەفۆنه كه بێزار دهكەن و به شیوهیه کی ناپیویست نیگه رانی دهكەن.  
بیگومان بارودۆخه كه پیویستی به جوړه میسجیکه كه گونجاوترینه، به لām ئەم  
دەسته واژانهى خواره وه باشترین تاکتیکی سایکۆلۆژین بۆ ئەوهی كه سه كه  
تەلەفۆنت بۆ بکاتهوه. ئەمانه په یوه ندییان به لایه نی بنچینه یی سروشتی  
سەرەتاییه وه ههیه: واته ویستی زانین.

- ۱- بۆم دەرکه وتوو و درهنگیش نیه! كه تەلەفۆنت كرده وه پیت ده لیم.
- ۲- زۆر دلخۆشم له باره ی مه سه له كه ی تۆوه. تەلەفۆنم بۆ بكه، قسه ی  
له سەر ده كه یین.
- ۳- ئەوهنده قهرزاری تۆم. كه تەلەفۆنت بۆ كرده وه پیت ده لیم.

۴- تۆ راست بوویت. کە تەلەفۆنت کردەو، باسی دەکەیت.

۵- دەزانم کە یفت بەمە دیت! کە تەلەفۆنت کردەو، بیت دەتیم چون.

بەلام چ ميسجيك له وێتر خیراتر کاریگەری دەبی بۆ وەلامدانەو؟ ئەم شانزە وشەیه لەسەر ھەر ئامێرێک یان لای ھەر سکریتێرەیه ک بەجی بهیڵە و چاوەڕێی زەنگی تەلەفۆنە کەت بکە.

"دەستخۆشیت لی دەکەم لەوێ کە کردت... تکایە تەلەفۆنیکم بۆ بکە. دەمەوێ بە شەخسی سوپاست بکەم".

ئەمە تەواوی ميسجه کە یە. ئەو کە سە ی تەلەفۆنە کە ی بۆ کراوە دەزانێ کە بە ميسجیکێ لەم شیۆە یە، هیچ گرفتێک لە ئارادا نابێ - نە روونکردنەو و نە سەرئێشە. ئەمە ویستی زانین لە گەل سوپاسگوزاریدا ئاوێتە دەکات. ئەمە پیشانی دەدات کە تۆ کە سیکی باشیت لە بەرانبەر داننان بەوێ کە ئەنجامتداو (ھەرچیە ک بیت) و ئەمە ش ھەستیکی باشی لادروست دەکات. ئەمە ی کە ستایش بکریت. لە ھەمووی گرنگتر، ئەمە سەرلی شیۆینەرە. گرنگ نیە ميسجه کە چەندە سەرنج رادەکیشتیت، ئەگەر روون بیت کە تۆ لەبارە ی چیهو و ئەدوویت، کە سە کە ھەمیشە بریارێک ئەدات لەبارە ی ئەوێ کە ناخۆ بایی پێویست گرنگە کە تەلەفۆنت بۆ بکات. ئەگەر نەتوانی بریارێک بەدات لەبەرئەوێ زانیاری پێویستی لا نیە، ئەوا ناتوانی بگاتە ئەو ئەنجامە ی کە تەلەفۆنت بۆ بکاتەو. ئایا تا ئیستا ميسجیکێ سەرلیشیۆینەرت لەسەر ئامێرە کەت پێگە یشتوووە کە لە گەل ميسجه ئاساییەکانی تردا تیکەل بووین؟ ئەگەر ئەمەت بە سەرھاتوو، لەوانە یە ئەو بەر خۆت بهیلتەووە کە ئەوێ یان کە هیچ مانایەکی نیە وات لێدەکات تەلەفۆنی بۆ بکەیت بۆ ئەوێ برانی.



.....دەروونزانی قەناەت پیکردن.....

هەیه - چونکە بۆی هەیه گەرم بێت. ئەگەر کەسە کە لە مێسجە کە تیبگات، ئەوا خۆی بۆی خۆی ئەتوانی بگاتە ئەو ئەنجامە ی کە ئاخۆ گەرمە یان نا و تۆ ناتەوێ ئەو بربارە کە بدات.

ئەوێ کە نازانری پێویستی بە روونکردنەو هەیه. هەر لەبەر ئەم هۆکارە هەیه کە زۆریک لە خەلکی گفتوگۆیەکی تەلەفۆنیی خوش لە گەڵ هاوێی باشە کە یان ئەپچرینن بۆ وەلامدانەو هەیه زەنگیکی نادیار کە چاوە پوانە. بۆچی؟ چونکە نازانن کێیە و لەوانەشە گەرم بێ! نەزانراو هۆشداریمان ئەدات. بێگومان لەبەر ئەوەی دەتەوێ مێسجە کەت وەلام بدریتەو، دەبێ بلیی کە تۆ کێیت، بەلام هەرچی پەیوەندی بە بەشە کە ی تری مێسجە کەو هەیه، لییان گەری با خۆیان بزائن. لیکدانی هەموو ئەم فاکتەرانە لە مێسجیکدا رێگایەکی دڵنیا یە بۆ ئەوەی وا لە هەر کەسێک بەکەیت وەلامت بداتەو.

### چاوخساندەو هەیه ستراتیژیدا

+ مێسجیک بەجێ بهێڵە کە بە شیوەیە ک لە شیوەکان سوپاسگوزاریی تۆ پێشان ئەدات بەلام روون نەبێت ئاخۆ لەبارە ی چیەو هەیه. مەرقەکان فزۆلییەکی سروشتیان هەیه و بە تەمومژاوی کردنی مێسجە کەت، ئەو کەسە ی دەتەوێ تەلەفۆنت بۆ بکات ناچار دەبێت سۆراخی روونکردنەو بکات.

## ۱۰ ۱ ھەر كەسك بكة بئوريت له بهرانبەر ھەرشتيكدان بئت

باشە. تۆ ۋەزەكەت تىكدان ۋە ھەست بە گوناھ دەكەيت. بەلئىن ئەدەيت كە دووبارەى نەكەيتەۋە. ئەگەر ئەمە بەسە بۆ راستكردنەۋەى شتەكان، زۆر باشە. بەلام ھەردووكمان دەزانين كە تەنيا "داۋاي لىبوردن دەكەم" بەس نىە بۆ راستكردنەۋەى دۆخەكە. با بزائين چۆن سايكۆلۇژى ۋەكو يارمەتيدەرىك بەكاردەھىنين بۆ بەدەستەھىنانى لىبوردن، بەخىرايى.

ھەلبەت ستراتىژى سايكۆلۇژى بۆ سۆراخكردنى لىبوردن لە حالەتى خەيانەتكردن لە ھاۋسەرەكەت جىاۋازە لە حالەتى دواكەۋتن لە كۆبۈنەۋە لەگەل بەرپۈۋەبەرەكەت بەھۋى قەرەبالغى ھاتۇچۇۋە. (ھەرۋەھا تاكتىكەكان بە پىي ئەۋەى ئاخۇ وشەكانت يان رەفتارەكەت توۋشى گرفتى كىردۈۋى، ئەگۈرپىن. سەرەتا تەركىز ئەكەينە سەر راستكردنەۋەى كىردارە ھەلەكان، پاشان دىينە سەر ئەۋەى چۆن پۇزىش بۆ قسە ھەلەكانت بىنيتەۋە). لەو حالەتانەداكە نىيازت پاك بوۋە بەلام كاريگەرىيە دەرەككىيەكان ھاتۈنەتەناۋەۋە، ئەمەى خوارەۋە بەكاربىنە.

تويژىنەۋەكان دەلئىن ئەگەر پۇزىشەكەت بەھۋى بارودۇخىكى دەرەۋەى كۆنترۆلى خۆتەۋە بوۋ، ئەۋا بە شىۋەيەكى زۆر پەسەندىر ۋەردەگىردىت لەۋ

پۆز شه ی که ته نیا نهو هۆکارانه دهرده بری که کۆنترۆلت به سه رياندا هه بووه . بۆ  
نمونه، ته نیا وتنی "تاقه تم نه بوو" یان "به ته واوی بیرم چوووه وه" له وانه یه قین  
و رقیکێ زیاتر له به رانبهر تۆدا به ره مه م به یینیت. له گه ل نه وه شدا، نه گهر  
گرفته که رووداویکی گهره ی سه یاره یان په نچه ربوونی تایه گرفته که بیت، نه وا  
ده سته جی نه بووردرییت. هۆکاری نه مه، نه وه یه که که س نایه ویت هه ست  
به مه بکات که به کارده بری یان وا بیر بکاته وه که تۆ "بیباک" بوویت. بۆیه له  
رێه ی لۆمه کردنی سه رچاوه یه کی دهره کی، نهو تیپوانینه لا ده به یت که وای  
لێ ده کات هه ست به تورپه یی و بی به های ی بکات.

که واته، نه گهر هه له که ت له دهره وه ی کۆنترۆلی خۆتدا بوو، با که سه که  
بزانی. شتی که پێویسته له به رچاوی بگریت، نه وه یه که پێویسته تۆش رێگه ی  
به ی بزانی که تۆ پلانت بۆ نه م نه گهره داناوه به لام سه رکه وتوو نه بوویت. بۆ  
نمونه، نه گهر قهره بالغی هاتوچۆ بووه هۆی دواکه وتنت، پێویسته قسه ی پی  
بیریت، چونکه له وانه یه بلێ، "نه زانیت که نه مه بۆ من گرنگ بوو نه ی بۆ  
کاتیکی زیاتر له به رچاوه نه گرت؟" له کاتی روونکردنه وه ی بارودۆخه که دا نهو  
راسته ش باس بکه که تۆ نه گهری نهو کیشه یه ت پێشبینی کردوو- بۆ نمونه  
قهره بالغی هاتوچۆ- به لام زۆر گهره تر بووه له وه ی که خۆت بۆ ئاماده  
کرهوه.

شتیکی تر که پێویسته له به رچاوی بگریت، نه وه یه که ده بی پۆز شه که ت  
دیاریکراو و راستگۆیانه بیت. توێژینه وه کان دهریان خستوووه که خسته پڕوی  
هۆکاریکی دیاریکراوی بارودۆخه که له بری هه ندی شتی گشتی ته مومژاوی، زۆر  
کاریگهره له که مکردنه وه ی تورپه یی که سه که دا. هه موو مه سه له که له  
رده کاریدایه !



پىۋىستە ئىچىمە بىلەن بىللە، ئەگەر بىز ئىچىمە بىلەن دەتوانىت بىچىمە سەر  
تەۋە ئاكتىڭىڭىزنى خوارەۋە كە بۇ خالىتى تونىدىڭىزنى شىكالىدى سىيانى  
بەھەندەۋەرگىزىن بۇ تەۋە كاتەنى كە بارودۇخەكە لە كۈنئۆلى تۇدانىيە  
دارىۋىزاون.

كاتى تۆشتىكى ھەلەت ئەنجام داۋە، ئەم كەسە بە جۆرىك لە جۆرەكان  
ھەست دەكات غەدرى لىكراۋە. ھەستىكى ناپاكى بەرانىبەركران دروست بىۋە.  
ھەست دەكات بايى پىۋىست رىزى لى ناگىرىت، باكت پىنى نىيە ۋەھىتر. بۆيە  
تەنيا وتنى "داۋاي لىۋوردن دەكەم" بارودۇخەكە راست ناكاتەۋە، چۈنكە تۆ  
ھەستى شىكۆمەندىت بۇ نەگەراندوۋەتەۋە. كىدارەكانى بەشىك لە ھىزى ئەۋ  
دەبەن. بۆئەۋەى ھەست بە باشتر بىكات، پىۋىستە بىگەرپىنىتەۋە دۇخى  
سايكۆلۆژىي پىشۋوى. ئەمەى خوارەۋە قالىپكە بۇ پىرۇسەيەكى چۈر قۇناغى  
كە سەرکەۋىتت لە بەدەستەيىنانى لىۋوردنى خىرا ۋ تەۋاۋ مەۋگەر دەكات.

## قۇناغى ۱: بەرپرسىيارىتى، پۆزىش ۋ راستگۆيى

بە پىچەۋانەى بارودۇخى پىشۋوۋەۋە، لىرەدا گىرنگە كە بەرپرسىيارىتىيەكى  
تەۋاۋ لە بەزانىبەر كىدارەكانت بىگىرىتە ئەستۆ. لۆمە لەسەر خۇت لامەبە يان  
پۆزىش بە لايەنىكى ترەۋە پەيۋەست مەكەۋە، ئەمە تەنيا بارودۇخەكە خراپىر  
دەكات. كەسەكە چاۋرپى ئەۋە دەكات كە، تا رادەيەك، لۆمەى ئەۋانپىر بىكەت  
ئەمە سوۋدى نىيە، چۈنكە كە سەرزەنىشت خرايە سەر كەسىك يان شىكىكى ترا  
ئەۋا تەنيا ئەۋ كەسە يان ئەۋ شتە دەتۋانى ھەستى گىرنگىۋون بۇ كەسەكە  
بىگەرپىنىتەۋە. ئەگەر بەرپرسىيارىتىيەكە بىخەيتە ئەستۆى خۇت ئەۋا ھىزى ئەۋ  
پەيدا دەكەيت كە دۇخەكە راست بىكەيتەۋە. جارىكى ترا، پىۋىستە ھارسەكى

بدریته وه به ههست به گرنگیکردنی که سه که. پیویستی به وهیه که بزانی  
به کارنه برلوه و ههسته گانی له به رچا و گیراون.

پاشان پوزش بۆ ره فتاره کهت بهینه ره وه. ناوبه ناو بیرمان ده چیت که  
وشه کان به راستی ده ربیرین، "داوای لیبوردن ده که م". له کاتی که زور جار  
ئه و وشانه به ته نیا به س نین، بۆ تیکرای ستراتیژییه کهت زور جه وه ره رین بۆ  
به دهسته نانی لیبوردن. هه ندی جار وتنی ئه مه قورسه، به لام ئه وه نده ی  
قورسییه که ی، گرنگیشه بۆ به دهسته نانی لیبوردن.

دوآجار، جهخت بکه ره وه له وه ی که راستگویییه کهت شوینی خوی ده گری.  
هر پوزشیک که راستگوییانه نیه، باوه ری پیناکریت. ئه گهر باوه ریشته پی نه کرا  
ئه و لیت نابورد ریته. ئه گهر به راستی به داخ نه بیت، ئه و له وانه یه جاریکی تر  
ئه وه بکه یته وه که کردووته و که سه که به یته وه ناو ئیش و خه می زیاتره وه.  
بویه، ئه گهر به راستی نیه، مه یلی. ئه گهر به راستی ههست به ئه سه ف ناکه یته  
ئه و له وانه یه کاتی ئه وه بیت که جاریکی تر به بارودوخه که یان  
به یوه ندیه که تدا بجیته وه.

## قوناغی ۲: ههستی په شیمانی و سزا

قوناغیکی گرنگی نه م پرۆسه یه ئه وه یه که بزانی ناماده ی رووبه پرووی هه موو  
ده ره نجامه گانی کرداره کانت بیته وه و قبولیان بکه یته. پوزش به بی ههستی  
په شیمانی وه کو ئۆتۆمبیلی پیشبرکی وایه به بی به نزین: زور نایاب دیاره به لام  
هیچ ناکات. پيشماندانی ههستی په شیمانی ئه و شته ی بۆ ده گهر پینیته وه که  
له دهستی داره: هیز.

لهوانه یه هیچ نه کات یان هیچی وه ها نه کات نه گهر چاره نووسی بخه یته ناو دهسته کانیه وه. به لام بیرت نه چیت که هه رچۆنیک بیت له م خاله دا چاره نووسی تۆ له دهستی نه ودايه.

به لام نه گهر به شیوه یه کی سه ره به ستانه هیزی پی بدهیت - و وه کو هیزی خوی دانی پیدابنییت - بۆ نه وه ی چاره نوست دیاری بکات، زۆر گرنگه. نه و دادپهروهری دهوی بۆ نه وه ی که کردووته. نه و دهیه وی وه کو مرۆفیک موماره سه ی مافه کانی بکات و نه و ریژه ی لی بنریت که شایسته یه تی. نه وه ی که لیت سه ندوه بیده وه، ئینجا لیبووردن به دهست ده هیئیت. تۆ به وتنی شتیکی وه کو "من ده زانم که نه وه ی کردم هه له بوو، هه موو مافیکی نه وه ت هه یه که لیم توپه بیت. ئاماده م ده ره نجامی کرداره کانم قبول بکه م" دهست پیبکه ییت.

## خالی هیز

تویژینه وه کان پیشانی ده دن که، ته نانه ت له که یسه کانی دادگاشدا نه گهر ههستی په شیمانی نه خه یته پروو نه و لهوانه یه حوکمیکی توندتر وه ربگریت. پیویسته هاوسهنگی بدهیته وه به وشه کانت، نه گینا وه کو ریگیاه کی راستکردنه وه ی شته کان، سزا ده درییت. له هاوسهنگیدا دادپهروهری ده دۆزینه وه. له دادپهروه ریشدا لیبووردن ده دۆزینه وه.

له حاله ته تونده کاند، لهوانه یه پیاده کردنی ئهم ته کنیکانه ی خواره وه پیویست بیت که یارمه تیت ده دن ده سته جی توپه ییه که ی هیور بکه یه وه. لیزه دا، تۆ ههنگاویکی زیاتر ده چیه پیش و له راستیدا پیشنیاری سزادان



دەکهیت - سەختترین سزایەت کە بە خەیاڵتدا بیئت. ئەو کاتە ئەو ناچار دەبیئت  
 وەزیت بکات کە بایستی سزادان ئەکەیت، چونکە لەوانەیە هەست بەو بکات کە  
 تۆ شایستەئێ سزایەکی ئەوەندە قورس نیت. بەم کارەش، ئەو بە شیوەیەکی  
 نااگایانە کاریگەرییەکی سایکۆلۆژی دروست دەکات کە پێی دەوتریئت  
 ناهەماهەنگی ئیدراکی. (ئەمەش بە دۆخیکی شلەزان دەناسریتەو کە ئەو  
 کاتە کەسە کە دوو تیروانین یان بیروکە ی ناکوکی هەلگرتوو، سەرھەلەدات.  
 بۆ کەمکردنەو شلەزان کە، دەبیئت کەسە کە تاجیگیرییەکی پاساوبدات). ئەو  
 کاتە کە تۆی رازی کرد کە خۆت لەو سزا قورسە نەدەیت شەرا دەبیئت ئاشت  
 بیتەو لەگەڵ ئەو واقعە کە ئەوێ کە کردووتە "ئەوەندە خراپ نەبوو کە  
 پێی وابوو" وەکو ریگایەکی نااگایانە دەرککردنی هەستە ناکوکی کانی. بە  
 دەرپرینیکی تر، ئەو بە شیوەیەکی نااگایانە بەلگەییەکی ئەقلانی بۆ خۆی  
 دەھێنیتەو، "ئەگەر ئەوێ کردوویەتی ئەوەندە خراپ بیئت، بۆچی دەمەوێ  
 لەم سزا قورسە بیهێنمە دەرەو؟"

### قوناغی ۳: دوو قاتکردن و روونکردنەو

نارەکوئیستا، تاکتیکەکان تۆیان خستوووە سەر پووی ئاو، بەلام بۆئەوێ  
 بگەیتە وشکانی، ئەوا دەبیئت زیاتر برۆیت و ئەمە ی خوارەو پیادە بکەیت.  
 بێی لێد بکەو کە چۆن ئەو بارودۆخە ی ئەم رووداوێ دروستکردووە  
 جاریکی تر رووناداتەو. بەشیکی توپەییەکی لە رەفتارە کەت ئەوێ کە  
 چارەبەانی ئەو کردارەکانە ی لێت نەکردووە. بۆیە، ئەمە شتییکە روویداو و  
 دەشیت جاریکی تریش بەبی ئاگاداری یان ھۆشداری رووبداتەو. ئەگەر بتوانی  
 دانسی بکەیتەرە ک جاریکی تر ئەم رووداوانە رووناداتەو، ئەوا بەشیکی

زۆری نیگه رانییه که ی نامینیت. به کپکردنی رووداوه که، تۆ کاریگه ریییه که ی وه کو شتیکی چاوه پرواننه کراو له سه ر ژیا نی که م ده که یته وه نه ک وه کو شتیکی که ده شی جاریکی تر رووبه پرووی بیته وه.

نیستا کاتی ئه وه یه که تۆ وه لام بده یته وه، "بۆچی؟" ته واوی جیهانه که ی شیواوه، هیچ شتیکی واتایه کی نیه و ده بی تۆ روونکردنه وه یه کی مه عقولی پی بده یته له باره ی ئه وه ی که بۆچی ئه وه ت کردووه که کردووته. ئه وه ره زامه ند نابیت و پیناچیت بتوانی هه روا له گه لیدا بپوات تا ئه وه کاته ی که که تی ده گات له وه ی که چی بووه ته هوی ئه وه ی تۆ ئه وه په فتاره بنوینیت. ته نیا وتنی "نازانم" یان "پیم وانه بوو" هیچ په یوه ندی نیه به لابرندی ترسه کانی له دووباره بوونه وه ی کرداره که.

به لام لیڤه دا تۆ ده که ویته ناو ته حه دییه که وه - ته حه دییه ک زۆریه ی ئه وه خه لکانه ی خنکاندووه که گه یشتوونه ته ئه وه سنووره. چۆن کرداره کانت روون ده که یته وه به بی ئه وه ی که وا ده رکه وی به رگریان لیڤه که یته؟ ئه مه دوا یین شتیکه که تۆ ده ته وی بیکه یته.

باشترین ریگا بۆ روونکردنه وه ی کرداره کانت ئه وه یه که ره گوریشه یان له ناو ترسدا دابکوتیت. چ ئه وه ی بارودۆخیکی هاوپییه تی یان بزنس بیت، تۆ مامه له که ت هه ر له گه ل مرقفه کاندایه. هه موو خه لکیش له ترس تیڤه گه ر بنچینه یی و بیگه رده (بۆ نموونه "زنده قم چوو چونکه ژنده گان زۆر به ماشو به پتوه ده چوون"، "ترسی ئه وه م هه بوو که فه سلّم بکه یته ئه گه ر له باره ی گره نتییه که وه درۆ نه که م"، "له به رئه وه درۆم کرد چونکه ویم نه گه ر راستییه که ت بۆ ده رکه وت ئه وا رقت لیم ده بیت").

ئىستا كىدارەكانت وەكو ناپاكي بەرانبەر متمانە نابىنرئىن و زىاتر وەكو  
 ترسى نازەقلانىي كەسىكى شلەژاۋ دەبىنرئىن. ئەمە لاۋازى و ھەستىياريى تۆ زياد  
 دەكات و ھەستى شىكۆمەندى و ھىز بۆ ئەو دەرگە پىنئىتە ۋە. بە ھىۋر كىردنە ۋىيە  
 ترسەكانت، ئەو رۆلىكى گىرنگ و چالاک دەبىنئىت لە گەراندنە ۋەى ھەستىكردن بە  
 كۆنرۆلى خۇى.

لەبىرت بىت كە ئامانجەكە برىتئىيە لە گەراندنە ۋەى ھەستى ھاۋسەنگى و  
 ئەمە لەگەل تاكلتەكەكانى تردا كارىگەرە، چونكە داكوتانى پالئەرەكانت لە  
 ترسدا، تىبىنىكردىنى خودى خۆت كەم دەرگاتە ۋە. ترس، كاردانە ۋەىيەكە لە  
 بەرانبەر نەتوانىنت لە مامەلە كىردن لەگەل بارودۇخەكەدا. ئەمەش تەۋاۋ  
 پىچەۋانەيە لەگەل بىباكى، بىروباۋەرى خۇپەرستانە - شتىك كە تۆ ناتەۋى  
 بىخەيتە پروو.

## خالى ھىز

ئايا تا ئىستا تىبىنىت كىردوۋە كە كاتىك كەسىك مىزاجمان تىك دەرەدا زۆرجار  
 دوۋشت ئەكەين؟ يەكەم، تورپە دەبىن، دوۋەم، ھەول دەرەدەين بزانىن ئەو كەسە  
 چۆن دەرەكەۋى. يەكەم، ئىمە تورپەين چونكە ئىمە لەلايەن كەسەكەۋە  
 "رېزمان نەگىرا" و دوۋەم، دەرمانەۋى بزانىن چۆن دەرەكەۋى يان لەچى  
 ئەچىت بۆنەۋەى بىرپار بدەين ئاخۇ كەسەكە لەۋانەيە كە بە "مەبەست" ۋا  
 ئەكەن. پىرەژنىك ئەۋەندەى پىۋاۋىكى گەنج تورپەمان ناكات. ئەمەش  
 لەبەرئەۋەيە كە پىمان ۋايە پىرەژنەكە بە رىكەۋت مىزاجمان تىك دەرەدات و  
 شتىكى شەخسى لە پىشتەۋە نىيە. تەۋاۋى كاردانەۋەكانت لە خۇبىنىي  
 خۆتەۋەن. كەسىك شتىكى لەگەلدا كىردوۋىت و تۆش تورپە بوۋىت.



#### قۇناغى ۴: ھېچ شتېك بۆى لە ئارادا نىە

دوآجار، گرنگە بزانی كە كردارەكانت ھېچ خۆشییەك، دەستكەوتیكى دارایی،  
یان ھېچ جۆرە سوودیكى بەدواوہ نہ بووہ. لەبەرئەوہی كەس ناتوانی لە كاتدا  
بگەریتەوہ دواوہ، دەبی نہك ئەوہ بگەییەنیت كە نہك تەنیا ئەوہی كردووتە  
ھەلە بووہ، بگرہ ھېچ سوودیكى چاوہپوانكراویشی لی بەرھەم نہ ھاتووہ. بىرت  
نەچیت كە كلیلى لیبورو دەیی لە گەراندنەوہی ھاوسەنگیدایە بۆ  
پەيوەندییەكە - جا كەسى بیت یان پیشەیی. ئەگەر بە شیوہیەك لە شیوہكان  
شتیكت بەدەستھینابوو، ئەوا دەبی شتېكى زیاتری بۆ بگەرینیتەوہ بۆئەوہی  
دۆخەكە راست بكەیتەوہ. ھەرگیز دان بەوہ دامەنى كە رەفتارەكەت سوود  
(پاداشتی دەرەكى) یان رەزامەندی (پاداشتی ناوہكى) تیدابووہ. بۆ نمونە  
دەبی ھەندى شتى لەم بابەتە بلییت، "سیكسەكە ھەستىكى زۆر ناخۆشى  
لادروست كردم"، "ھەرگیز فلسىكى پارە دزراوہكەم خەرج نہ كرد"، "دواتر  
ھەستم بە دلئەنگى و گوناھىكى گەرە كرد" و ھىتر.

ئەم ستراتیژییە ھەستى لیبورو دەییەكەى دەخاتەكار. ئیستا دەبی چاوہرئى  
تاكە شتېك بیت كە ناتوانى جلەوى بكەیت: كات. ئەو كاتەى كە كاتى پىویش  
تیدەپەرئى، ھەموو شتەكان شوینی خویان دەگرن و ژيانى ئاسایی پىشوو  
دەگەریتەوہ.

ئەوانەى سەرەووە ھەلەکانى رەفتارن، بەلام ھەندى جار وشەکانمان  
بریندارکەن. ئەمانە لە رێگەى تەکنیکىکەووە بە ئاسانى مامەلەیان لەگەڵدا  
دەکریت بە ناوی بەجیھانىکردن. ھەموو ئەوانەى کە جارێک قسەى یەکى رەقیان لە  
دەم ھاتوووە دەرووە و ئەوانەى کە بە بى بیرکردنەووە قسە دەکەن، ئەم  
تەکنیکە وزەى یەکى زۆر بۆ دەگەرێت و ئەوانەى کە دەکاتەووە.

### بە شیوەى یەکى کەسى

ئەگەر بە شیوەى یەکى راستەوخۆ بریندارى بکەیت، زۆرجار دەستەواژەى یەکى  
وێکە "بەگالتەم بوو" برینەکانى سارپێژ ناکاتەووە. بۆیە دەبى ئەو بکەیت کە  
پێى دەوترى بەجیھانىکردن ھەر کە قسەکەت لە دەم ھاتە دەرووە. بۆ نمونە  
تۆ لەگەڵ ھاوکارەکەت دەمەقالتانە و تۆ پێى دەلێت ھىچى لەباردا نیە  
(ئووس!). رێک دواى ئەوێ کە ئەم قسەى یەکى کرد، پێویستە کۆنترۆلکردنى  
زەرەرەکە بکەیت: "...ھەموو ئەوانەى دیکەش کە لەم کۆمپانیایەن". ئێمە  
زیاتر بەو شتانە توێژ دەبین کە بە شیوەى یەکى کەسى لە بەرانبەرماندا  
بەکار دێن. ئەو زیادانەى دەرخەینە پال قسەکە، کاریگەرییەکەى کەم دەکاتەووە.  
بەم شیوەى یەکى کە بە باوەڕێکى تەواوە و دەگەردێت و کاریگەرییە  
شەخسییەکەى کە دەکات. لەبەر ھەست بە برینداربوون کردن یان  
دروستبوونی ھەستىکى ناخۆش لەلای، ئەوانەى پێى وابێت پێویستە بە  
پشویەک ھەبە.

## کەسی سییەم

ئەگەر وشەکانت بە پیچەوانە شکانەوە یان بە بێ نیاز ئازاری کەسیکت دا،  
وشەکانت بە جیهانی بکە و قسەکانت بخەرە چوارچیووی خالیکى  
بەرفراوانترەو. بۆ نموونە بلی، "نا من نەموت تۆ شیتم دەکەى، وتم مەر  
کەسیک یەت شیتم ئەکات". لەبەرئەوێ وەکو ئاماژەیک بە کەسی سییەم  
ئەیبیستی، زۆرجار بايى ئەوەندە گومان پەیدا دەبێ کە مەبەستى روون  
بکاتەو.

## چاوخساندەو بە ستراتیژیدا

+ ئەگەر روونکردنەو کەى تۆ بەهۆى بارودۆخیکەو بوو کە لە دەرەوێ  
کۆنترۆلتدایە، زۆر بە شیوہیەکی خوازاوتر وەردەگیردریت لە پۆزشیک کە تەنیا  
ئەو ھۆکارانە دەگەيەنیت کە تۆ کۆنترۆلت بەسەریاندا نەبوو.

+ ئەگەر بارودۆخە کە لە دەرەوێ کۆنترۆلی تۆدا نەبوو - بەو مانایە کە بە  
تەواوی لە تۆو بوو - ئەوا دلنیا بەرەو لەوێ کە بەرپرسیاریتی تەواوی  
کردارەکانت ھەلەدەگریت.

+ دەبێ پۆزش ھینانەو کەت راستگۆیانە و دیاریکراو بیت.

+ با کەسە کە بزانییت کە تۆ دەرەنجامی کردارەکان قبوڵە و ئامادەى  
رووبەرووبوونەو و ئەمەى کە چارەنوست لە دەستى ئەودایە. پیویستە ھەرسێ  
ھیزی بۆ بگەرێنیتەو.

+ پیشانی بدە کە چۆن ئەو بارودۆخەى رەفتارەکەى تۆى لیکەوتەو  
جاریکی تر لە ئایندەدا دوبارە نابیتەو.



.....دهروونزانی قه نامت پی کردن.....

- + نه گهر ترس به شیک بوو له پالنه ره که ت، دلنیا به له وهی که به ری کوپی کی روونی ده که یته وه که چو ن کرداره کانت ره گیان له و ترسه دا هه بووه.
- + پیشانی بده که کرداره کانت هیچ سوود یان ده سته و تیکی چاوه پروانکراوی به دواوه نه بووه.

باشترین ریگه بۆ گه یاندنی هه والی خراب

چۆن وا له هه ركه سیك ده كه یت كه به باشترین شیوه هه وال

خراب وه ربگریت

ده شیت ژیان هه ندی جار دلره قانه ترین زه ربه مان لیبدات. کاتیك تۆ له بارودۆخیكدایت كه بوو یت هه لگریان گه یه نه ری هه والی خراب، ئەم ستراتیژییه زۆر به كه لكت دیت. تۆ لیڤه دا ئەوه فیڤ ده بیت كه چۆن ده توانیت شیوازی كاردانه وهی كه سه كه بۆ هه ر بارودۆخیك بگۆڤیت، له ریگه ی گۆڤینی شیوه ی گه یاندنی زانیارییه كه پیتی.

زمان کاریگه ریه کی به میزی هه یه له سه ر ده ركه ردمان و دوا جار هه سته ردمان به وهی كه ده بیستین. هه ر له به ر ئەمه شه كه زۆر جار خه لکی فرۆشیار ده زانن كه نابیت بلین، "گریبه سته كه واژۆ بکه". له بری ئەمه، پیشنیاری ئەوه ده كه ن كه "ئۆكه ی ئەه وراقه كه بکه یت". هه رچه نده هه مان شت ده كه یت، به واژۆ کردنی گریبه سته كه زۆر ئاسوده نیت، چونكه له وه ته ی كه مندالین له میشکماندا چه سپینراوه كه هیه شتیك واژۆ نه كه ین و به پاریزه ریک بلین كه سه یریکی گریبه سته كه بکات. به لام ئۆكه ی کردنی ئەه وراقه كه، شتیكه كه ده توانی به بی نیگه رانی بیکه یت.

رېبەری تایەفە و تەریفەتەکان پەى بە کاریگەریی بەھیزی زمان دەبەن. لە ساڵی ۱۹۹۷دا، سى و نو ئەندامى (ھیڤنز گەیت) لە پرۆسەىەکی خۆکوژیی بەکۆمەڵدا گیانی خۆیان لەدەستدا. لە سەیرکردنەوہی شریتە قیدیۆییەکەیاندا ئەندامەکان پیشت مردنیان تۆماریان کردبوو، بەردەوام لە ئەندامانی ئەو تەریقەنە گۆییبیست دەبین کە جەستەیان بە حاویە ناو دەبەن. تیکشکاندنێ "حاویە" بەک ئاسانترە لەو حالەتەى کە جەستەت بێت. پى بە پى رەتبوونی کات ئەو بیرۆکەییەیان قبول کرد کە جەستەیان تەنیا حاویەىە و بۆیە گرنگی یان بەھایەکی زۆر کەمى ھەىە. بۆیە بەلایانەوہ زۆر ئاسان بوو کە لە حاویەکە "قوتار" بین و خۆیان بکوژن.

## خالی ھیز

سیاسییەکان لە ھیزی وشە تێدەگەن بۆ کاریگەری خستەسەر رەفتار و تێوانین. خەلکی بەوہ ئاسودەترن کە گوی بیستی کردەوہی سەربازى بین نەک جەنگ، ھەرچەندە ھەمان مانایان ھەىە. ئیمە پیمان باشترە گۆییبیستی زیانی ماددى بین نەک ئەمەى کە مولکی خەلک بە ریکەوت زیانی پیگەىەنرا. ئیمە بە دەستەواژەى تەقەى دۆستانە ئیزعاج نابین ئەگەر واتا راستەقینەکەى- کوژدانی سەرباز بە دەستی سەربازەکانى ھەمان ھیز- نەبیستین. ھەلبەت لە خویندەوہى ھەوالەکانى سەر لە بەیانیدا ئەگەر و ترا زیانی گیانی، کەمتر کارتیکراو دەبین بە بەراورد بەوہى کە بوتری: ریزەى مردن. زۆربەمان دەزانین کە ئەم وشانە بە راستى واتایان چىە، بەلام ھەروەکو وتم گرنگ نیە. ئەمە شىوانى ھەرسکردنى زانیاریمانە و زمانیش بۆ ئەم پرۆسەىە شتیکی جەوھەرییە.



زمان شیوازی دهرکردنمان بو واقیع ده گوری، چونکه نیمه جیهان له ریگه ی وشه کانه وه ده بینین. زمان بنچینه ی بیره، بیریش دریزکراوه ی ههسته. بویه ده توانیت کاردانه وه ی که سیك بو بارودوخیک له ریگه ی هه لباردنی وشه ی گونجاو وه به شیوه یه کی بهرچاو که م بکه یته وه. که واته وشه "گونجاو" هکان کامانه ن؟

ده بیئت خۆت له زمانی زیر لا بدهیت. ئه و وشانه به کارمه هینه که واتای نیگه تیقی به هیزیان هیه. ئه مه کاردانه وه ی ئۆتۆماتیکی به ربه ست ده کات- وه کو ئه مه ی که زۆرجار ده بی گریبه ست واژو بکه یین- و یارمه تیدهر ده بی بو ئه وه ی زانیارییه که هه زم بکریت و به هیمنی بییته به شیك له هه ست و بیرکردنه وه ی. زیاتر هه ر به و شیوه یه ی که جهسته تووشی شوک ده بیئت، ئه گه ر ئازاریکی زۆر زیاد هه بیئت، ئه و به هه مان شیوه ئه قلیش شوک ده بیئت. له گه ل ئه وه شدا، ئه گه ر نیمه زانیارییه که به شیوه ی ناوبری بچوک وهر بگرین (به به کاره ینانی زمانیکه نه رمتر) ئه و شوکه که هیورتر ده بییته وه و ئه مه یارمه تیدهر ده بیئت بو که مکردنه وه یه کی بهرچاوی کاریگه ری هه واله که. نیمه ده لیین، "کات ساریژکه ره وه یه کی گه وره یه"، چونکه ئه وه کتوپری زانیارییه نیگه تیقه که یه که ئازاره که زیاد ده کات. تیپه ربوونی کات واما ن لیده کات که شته کان بخه ینه ناو روانگه یه کی گونجاوتره وه. کاتیك شتی بو یه که م جار روو ده دات، هچی روانگه یه کمان نیه، چونکه له ئیستادایه. هه موو کات و وزه مان ده بات.

با بلین که کوره نو سالانه که ت ئۆتۆمبیلی خیزانه که ی بردوو بو پیاسه و پۆلیس هیناویه ته وه. له وانه یه نا په حه ت ببیست. ئه ی له بری ئه مه ئه گه ر بو ت

دەرکوت که کوچه نۆزده سالانه که ده سال له مه و بهر ئۆتۆمبیله که ی  
برووته ده ره وه؟ له ههردوو سیناریۆکه دا تو تازه هه واله کهت بیستوه، به لام  
کاردازه وه کهت به ته وای جیا وازه. بۆچی؟ به هۆی دهرککردنت بۆ تیپه پوونی  
کات. کات نامرازیکی سایکۆلۆژی به هیزه که ده توانی به شیوه یه کی دراماتیکی  
روانه مان بگۆریت.

## خالی هیز

زمان به هه مان شیوه دهرککردنمان بۆ چۆنییتی بیرهاتنه وه ی شته کان  
ده گۆریت. تو یزینه وه یه کی لۆفته س له گه واهیدانی کدا وه کو شایه تحال  
ده ریده خات که چۆنییتی دارشته وه ی پرسیاره که ده توانی به شیوه یه کی  
به رچاو کار بکاته سه ر چۆنییتی بیرهاتنه وه ی ورده کارییه که. بۆ نمونه،  
به یه ست به روودای هاتوچۆوه، ئه وانه ی که پرسیاریان لیکرا که ئۆتۆمبیله که  
چه ند خیرا ده رۆیشت کاتی له گه ل ئۆتۆمبیله که ی تر دا ده عمی کرد، مه زنده ی  
نوندریان هه بوو به به راورد به وانه ی که پرسیاریان لیکرا که ئۆتۆمبیله که چه ند  
خیرا ده رۆیشت کاتی که تر که وت.

چۆنییتی مامه له کردنمان له گه ل زانیاریدا به هه مان شیوه کارتییکراوه به  
سیسته می باوه پمان. هه ر باوه رییک که له باره ی بارودۆخیکی دیاریکراوه وه  
هه مانیت، شیوازی کاردانه وه مان له به رانه ریدا دیاری ده کات. بۆ نمونه،  
هه ندی له که لتووره کان بره وایان وایه که له دایکبوون روودایکی جۆشه، بۆیه  
ناهنگی پێوه ده گێرن و بره وایان وایه که مردن باش نیه، بۆیه له پرسه گاندا  
خه مبارن. به لام هه ندی له که لتووره کان بره وایان وایه که مردن وه رچه رخانه یکی

شکۆمەندانە یە، رووداوێکە کە دەبی ناھەنگی بۆ بگێردری و بۆیە لە پرسەکاندا دلخۆشەن. تێببینی بکە کە رووداوێکەکان خۆیان نین بە لکو باوەرپە پە یوە نە دیدارە کانمان ئەو دیاری دەکەن کە هەستمان چۆنە. هەموو زانیارییەکان - بە تەبەت هەوایی خەمەین و ناخۆش - کردە ی رستی ک باوەرپە.

کاتی کە سێک لە بەرانبەر رووداوێک ژیا نیدا ناپەرە حەت دەبی ت، بە هۆی یە کێک لەو سێ باوەرپە وە یە: (۱) پێی وایە کە بارودۆخە کە هەمیشە ییە. (۲) پێی وایە کە دژوارە، بەو واتایە ی کە گرنگ ترە لەو هۆی کە لە واقعیدا هە یە. (۳) پێی وایە هەموو وزە و کات دەبات، بەو واتایە ی کە رووبەرەکانی تری ژیا نیش داگیر دەکات.

کاتی کە یە کێک یان هەموو ئەم باوەرپانە ئامادە ییان هە یە، نیگەرانی و نا ئومیدیمان زیاد دەکەن. بە پێچەوانە شەو، کاتی کە وەکو شتیکی کاتی، گۆشە گیر، لاوەکی بیر لە کێشە یە ک دەکەینە وە، ئەوا باکمان پێی نیە. ئەگەر بە شیو هە یە کی دەستکرد ئەم فاکتەرانە بپوکی نیتە وە، ئەوا دەتوانیت بە خیرایی تێروانی نی کە سە کە بگۆریت و پۆزە تیقی بکەیت. بێگومان جووری هەوالە کە دەزانی چۆن ئەم تەکنیکە بە کاربە یین، بەلام ئەگەر بتوانی لانی کەم موخاتە بە ی یە کێک لەوانە بکەیت، ئەوا کاریگەر دەبی ت لە کێکردنە وە ی کاردانە وە ناخۆشە کە دا.

هەروەها گرنگە لە بیرمان بی ت کە کاتی کە زانیارییە کە زۆر ئالۆزە یان دەلالەتی لیلی هە یە، نەرجار نازانین کاردانە وە مان چۆن بی ت. هەر ئەو شتە دە لی نە وە کە کەسانی تر دە لی ن. بۆ نموونە، ئەگەر تۆ لە سینە مایە کی قەرەبالیغ بیت و یە کێک هاوار بکات "ناگەر"، دەشی چۆن وە لام بدە ییتە وە ؟ تو یژینە وە کان دە لی ن، ئەگەر بە شە کە ی تری خە لک لە شو ی نە کان ی خۆیان دانیش تەن، لەوانە یە تۆش هەر



داینیشیت. به لام نه گهر ته نگه تاوییه ک دروستبوو بۆ چوونه دهره وه، نهوا له وانه یه تۆش برۆیته دهره وه.

کاتیك ئیمه دلتیا نین له وهی که شتیك مانای چی ده گه یه نی، دهروانینه جیهانه که مان بۆ نه وهی زانیاریمان بۆ دابین بکات له باره ی نه وهی بزانی تا چ راده یه ک "نار په حهت" بین. چه نده هیور و ئارام بیت له گه یاندنی هه وال، نهوا نه ویش نه وه نده ئارام تر ده بیت.

ته کنیککی سایکۆلۆژی تر، که به شیکه له تیکپرای ستراتیژییه کهت، په یوه ندی به یاسای به راورد کردنه وه هه یه. ئەم یاسایه ده لیت، ئیمه شتیك نه ک وه کو خوی له خۆیدا، به لکو په یوه ست به شته کانی تره وه بیر لی ده که یه وه و نه بین. له جه وه هردا، ئیمه به راورد ده که یه. ( ئەم دیارده یه له به شی ادا به دریزی باسکراوه). به به راورد کردنی بارودۆخه که له گه ل شتیکی خراپ تر دا، نه که ویت به ر روشناییه کی نوئ و روانگه یه کی باشتر. بۆ نموونه، نه گهر تۆ ئۆتۆمبیل کهت به ینیته لای فیتهر و پیت بلیت پیویستت به بریکی نوئ هه یه، له وانه یه به م پییه دلته نگ ببیت. له گه ل نه وه شدا، نه گهر یه که م جار پیت بلیت له وانه یه پیویستت به مه کیه یه کی نوئ و پاوه ریکی نوئ و سیسته میکی گزۆزی نوئ هه بیت و سه عاتیك دواتر پیت بلیت ته نیا پیویسته بریکه کانی پی شه وه بکریت، له وانه یه بلیت "واو، نه مجاره به ختم هه بوو". نه وه زانیارییه که نییه که نقد گرنگ، به لکو سیاقی زانیارییه که و په یوه ندیدار بوونه وهی به شته کانی تره.

با نمونه یه ک وه ربگرین که هه ندی له و تاکتیکانه ی سه ره وهی تیدایه. هه رچه نده به ته واوی ده که ویته سه ر بارودۆخه که، نه و ستراتیژییه ی خواره وه به شیوه یه کی به رچاو نیش و کاریگه ری سایکۆلۆژی که م ده کاته وه. له م

سیناریویە دا، پزیشکیک دەلێت نەخۆشەکە ی شەکرە ی هەیه. بڕوانە شیوازی  
موخاتە بە کردنە کان و بڕیار بدە کە ئەگەر تۆ نەخۆشەکە بوویتایە، پێت باش  
بوو هەوالە کە لە کامیان ببیستیت؟

## دکتۆری (ئەلف)

بەرێز بە داخەوێم کە دەبێ ئەم هەوالەت پێ بگەیهنم، تۆ تووشی شەکرە  
بوویت. هەر ئێستا پشکنینەکانی تاقیگەم ئەمە ی بۆ دەرخستم. لەوانە یە هەر  
بزانیت و لەوانە شە نەزانیت کە لەوانە یە هەر پەشە لە ژیا نیت بکات و دەشی  
رووبەرووی گیروگرفتی سەخت ببیتەوێ وەک بڕینی ئەندامی جەستەت یان  
کویری. لەم دەقە یە بەدواوە دەبێ هەموو شتیکی ژیا نیت بگۆردریت - خواردنت،  
وەرزشت و هیتەر. بە راستی پێم ناخۆشە.

## دکتۆری (ب)

تۆکە ی، تەندرووستیت باشە ئەو نەبیت کە گۆرانیکی بچوک لە ئاستی  
شەکر ی خۆیتدا هەیه. بەم ئەنجامانە خۆشحالم و باش بوو کە هاتیت، چونکە  
دوور نەبوو وەزعت بەرەو خراپی بڕوات. هەر تۆش تاکە کەس نیت، ملیۆنان  
کەسی تر هەن کە بەم وەزەوێ گەشتار بوون. ئەم نەخۆشییە ناوێ  
تەکنیکییە کە ی (دایابیتس)ە. با پێشت بلییم، ئەم نەخۆشییە بە تەواوی قابیلی  
کۆنترۆڵکردنە. ئەگەر بە شیوە یەکی ریکۆپیک ئاگاداریی خۆت بکەیت، ئەوا هەر  
هەستیشی پێ ناکە ی. لە راستیدا تۆ ماوێ یەکی زۆرە دوو چاری ئەم حالەتە  
بوویتەوێ و ئەگەر خواردنە کەت باش بکەیت و بەرنامە یەکی وەرزش دابنێیت،  
وێهەکی نەدوگەوتینیکی باش ئەکەیتەوێ بە بەر خۆتدا.

ههروه کو بینیتان، ههردوو دکتوره که له جه وههردا هه مان زانیاریان گه یاند، به لام دکتوری (ب) زانیاریه که ی له شیوه ی برگه ی بچوکدا گه یاند که وا له که سه که ده کات بیرۆکه که قبول بکات، له روی دروونیه وه بارودۆخه که ههزم بکات و لیڤره وه به شیوه یه کی به رچاو کاریگه ریه که له سه ر که م بیټ. نهو زمانیکی نه رمتری به کارهینا و وتی بارودۆخه که لایه نی پۆزه تیڤی هه یه، وه کو باشبوونی ته ندروستییه که ی به شیوه یه کی گشتی. ته واوی شیوازه که ی پۆزه تیڤ بوو و هه ندی دهسته واژه ی وه کو " به م نه نجامانه خوشحالم و باش بوو که هاتیت... " له بری " به داخه وه م.. " بیگومان ده بی نه خوشه که ورده کاری تری پی بو تریت، به لام دواتر له کاتی خۆیدا. کاتیکیش نه وه ی که تازه و تراوه ههزم کرا، نه وا ده کری زانیاری تر وه بریگر دریت به بی توو شبوونی شوک و نهو خه مۆکییه ی له گه لیدایه تی.

### چاوخشانده وه به ستراتیژیدا

+ خۆت له و وشانه لابده که واتایه کی زبر، نیگه تیڤ و ئاوازیکی ناخوشیان هه یه. زمان بنچینه ی بیره، بیریش درێژکراوه ی ههسته. بۆیه تۆ ده توانی کاردانه وه ی که سه که له ریگه ی هه لبراردنی وشه دروسته کانه وه به شیوه یه کی به رچاو که م بکه یته وه.

+ نهو کاته ی که شیاوه، بارودۆخه که (یان چه ند لایه نیکی) وه کو شتیکی کانی، گۆشه گیر و ناگرنگ بخه ره پوو.

+ له زیگه ی روونکردنه وه ی نه مه ی که چۆن دوور نه بوو وه زعه که له وه ی که هه یه خراپتر بی، یاسای به راوردکردن به کار بهینه.



به خيرايی و به بی هیچ دمه قالییه

ئه و شنه به دهست بهینه رهوه که به قهرز داوته

زۆریک له ئیمه ئه زموونی قهرزدانی شتیکی ههیه، جا پاره بیت، مشاریک بیت  
یان هه ر شتیکی تر، به لام ههست به ناسودهیی دهکهین که داوی  
که پاندنه وهی بکهین. هه لبت نابی ئه رکه که بکهوێته ئهستوی تۆ بۆ  
که پاندنه وهی، ده بی که سه که خوی بیگه پینیته وه به بی ئه وهی داوی لیبکهی.  
به لام کاتی که ئه مه ناکات، پروانه چۆن به خیرایی و ئاسانی دهیگه پینیته وه. (به م  
بۆنه یه وه، کاتی گرفتت ههیه له وتنی نا، بهندی دواتر بخوێنه رهوه و هه رگیز  
جاریکی تر ههست به گونا مه که وه!).

یه که م قوناغی ئه م تهکنیکه تهنیا بریتییه له داواکردنه وهی. ههندی جار  
شیوازی راسته وخۆ باشترین کاریگهری ههیه. دلنیش به له وهی که پاساوکی  
دروست بدهیت له باره ی ئه وهی که بۆچی له ئیستادا داوی ده که یته وه. بۆ  
نموونه، "سام، ئه و دووسه دوپه نجا دۆلاره ی که ههفته ی رابردو پیم دایت  
پتویستم پییه تی چونکه ده بی پاره ی ئه و فاتوره یه بدهم که به یانی بۆم  
دیته وه". ساده، ریک و په وان. نه گه ر له جیهانیکی کاملدا بژیا یایه، نه و  
ئه وهنده به س بچو، به لام کاتی که جیهانه که وایه، نه وهنده ش به س نیه.

ده گهر دهمه کاریگه ری نیه، نهوا ده بی تین و توانیکی زورتی به یته بهر.  
له بهر دوهی که سه که نهو شته ی لایه که پیوستت پییه تی، گوروتینیکی زیاتر  
بخه یته گهر و روو بکه یته خوبینییه که ی. نه مه ده کری به چهند شیوازیك نه نجام  
بدریت. ده کری نهو ستراتیژیانه ی خواره وه یه ک له دوا ی یه ک به کار به یئرین و تا  
نهو کاته ی که سه رکه وتن به ده ست ده ینیت. ههروه کو دواتر ده بینیت، نه گهر  
روو به پروی به ره نگاری بوو یته وه. تاکتیکه کان به قوه تر ده بن.

۱- به که سه که بلای که تو ده زانیت نهو لهو جوړه که سانه یه که  
کارو کرداره کانیا ن به جییه. له راستیدا، نه مه شتی که که تو له ودا پیی  
سه رسامیت. نه م قسه یه، ههستی شایسته یی و سیسته می باوه ری ده خاته ناو  
هاوکی شه که وه (له به نده کانی پی شوو دا باسی نه مه مان کردو وه). نیستا به  
نه گه پاندنه وه ی نه وه ی که قهرزی کردو وه له تو، ده بی پی ناسه ی بو خوی و  
چونیتی بینینی خوی هه لبسه نگینیت وه. ده شی شتیکی له م بابه ته بلایت، "  
سامانسا، ده زانی شتی که که هه می شه له تو دا پیی سه رسام بووم نه وه یه که  
هه می شه هه ول نه ده یت کرداره کانت به جی و عادیلانه بن". ئینجا پاش چهند  
سه عاتی که داوای پاره که ت بکه وه و نه ویش به شیوه یه کی نا ئاگایانه به ره و نه وه  
ده جولای که نه وه بکات که "به جی و عادیلانه یه".

۲- به م ته کنیکه، تو روو ده که یته ههستی شکومه ندییه که ی. پیی بلای که  
چند که سی که نهو هه ردو وکتان ده یانناسن (له که نار ده ریا که، له گه ره ک،  
له سالتون- پیوست ناکات ناوه کان بلایت) پییان وتوویت که هه رگیز نهو  
شته ده ست ناکه ویت وه. ده شی بلایت، "حه ز ناکه م نه وه ی وتوویانه راست  
بیت، نه مه هه ردو وکمان وا لیده کات که مره بیینه ده ر". نه مه ی وایلیده کات که

ههست بکات هه موو که سیڤ باسی دهکات و بیهوی سنووریک بو ئەم زیانه دابنی  
— ئەمەش واتا گەرانەنەوهی ئەو شتە ی تۆ که لایەتی.

۳— ئەگەر ئەوهش کاریگەری نەبوو، ئەوا دەبی ریشوینی توندتر بگریته  
بەر. تۆ پیتی دەلئی که دهچیت ئەم مەسەلەیه بهوانیتر دەلئیت بۆئەوهی وهکو  
چۆن تۆ پارەت لە دەستداوه، ئەوانیش لە دەستی نە دەن. زۆربە ی خەلکی هه موو  
شتیک دهکەن بو ئەوهی ئابروی خویان بیاریزن، بهتایبەت شتیکی سادە و  
ساکاری وهکو قەرز.

### چاوخشانەوه به ستراتیژیدا

+ تەنیا داوای بکه، بهو مەرجه ی که پاساوێک بهینیتەوه که بۆچی ئیستا  
دەتەوێتەوه.

+ پیتی بلێ که تۆ دەزانیت ئەو لهو جۆره که سانهیه که هه میسه مهول  
ئە دەن کاروکرداری بهجی ئەنجام بدەن.

+ روو بکه ره ههستی شکۆمه ندیه که ی. پیتی بلێ که چەند که سیڤ که ئیوه  
ههردووکتان دهیانناسن پێیان وتوویت که هه رگیز ئەو شتەت دەست  
ناکه وێتەوه.

+ پیتی بلێ که دهچیت ئەم مەسەلەیه بهوانیتر دەلئیت بۆئەوهی وهکو چۆن  
تۆ پارەت لە دەستداوه، ئەوانیش لە دەستی نە دەن.

+ بیریش تەچی که خەلکی چاکه له گەل ئەوانەدا دهکەن که که یفیان پێیان  
دیت. لێره وه، هه ندی که س گەرانەنەوهی شتە که بۆت وهکو چاکه یه که له گەل  
تۆدا تەبینن. ئەگەر ئەوانە ی سەر وه سوودیکیان نە بوو ئەوا بروانه به ندی ١، وا  
له هه ر که سیڤ بکه که که یفی پیت بیت... هه موو کاتیڤ، بو زامنکردنی  
سەرکه وتنه که ت.



(نا) بلی، به بی ئازاردان یان ههستگردن به گوناھ

"نا" رسته یه کی ته واوه - بۆیه بیلّی.

به لام نه گهر زانیت به هۆی وتنی (نا) یه که وه خه ریکه ده که ویته ناو  
مشتومرپکه وه، نه و ته کنیکه ی خواره وه به کار بهینه. نه مه یه کی که له هه ره  
باشترین ئامرازه سایکۆلۆژییه کان و له به شیکی زۆری خه م و ناخۆشی رزگارت  
ده کات.

یاسایه کی قه ناعه تیپه یان هه یه که پیی دهوتری ئالۆگۆر که له بنه پره تدا  
ده لیت، کاتی که سیک چاکه یه کمان له گه لدا ده کات، زۆرجار هه ست ده که یه که  
پیوسته چاکه یه له گه لدا بکه یه وه. پیشتی باسی نه مه مان کردووه، به لام به  
کردی: هه ره به ره نه م هۆکاره یه که گروپه ئایینییه کان له فرۆکه خانه کاندای گول  
یان دیاری تر پیشکه ش ده که ن. نه وان ده زانن که زۆربه ی خه لکی هه ست به  
ناچاری ده که ن که کۆمه کیکی بچوک ببه خشن. ئیمه ده زانین که ده توانین نه مه  
نه که یه، به لام له وانیه هه ست به نا ئاسوده یی بکه یه، هه رچه نده یه که م جار  
ئیمه داوای دیارییه که مان نه کردووه. کاتی که سیک شتی کمان پیده دات، (واته  
کات، زانیاری، دیاری و هیت)، زۆرجار هه ست به قه رزارباری ده که یه که له  
به رانبه ریاندا. هه ربۆیه شه که زۆری که له ئیمه به لاما نه وه زه حمه ت ده بیست که

شتیک نه کرین له کاتیځدا که فروشیاره که "ئو هه موو کاته ی له گهل ئیمه دا"  
 به هه درداوه. هه ست به ئاسوده ییه کی زیاتر ده که یین نه گهر به شیوه یه که له  
 شیوه کان کرده یه کی ئالوگوږ نه نجام بده یین- له م حاله ته دا به کرینی شتیک.  
 زوږبه ی خه لکی فروشیار باش به ناگایه له وه ی که نه گهر کاتیځی زوږ له گهل تودا  
 به خه رج بده ن، به رهمیځک پیشان بده ن، پیشانت بده ن چوږ به کار دیت، نه و  
 تو به جوړیک له جوړه کان هه ست به ناچار ی ده که یت که بیکریت، نه گهر چی  
 دلنیاش نه بیت ئاخو به راستی ده ته وی.

له راستیدا ده کری ئه م یاسایه ی ئالوگوږ به شیوه ی پیچه وانه پیاده بکری.  
 ته کنیکه که به م شیوه یه یه. کاتیځ تو داواکه رت ده که یته وه (ئو داوایه ی  
 لیتکراوه)، داوای چاکه یه که له و که سه که بکه که هه ر ئیستا وتت نا بو داواکه ی.  
 به داواکردنی چاکه یه که لئی، که له وانه یه مل نه دات بو ی، تو به شیوه یه کی  
 کاریگهر قه رزه که ی سهرت ئیلغا ده که یته وه ریځ له و کاته دا که نه و داواکه ی تو  
 رت ده کاته وه. هه روه کو چوږ کرینی شیرتیځ له کاتگرتنی فروشیاره که  
 قه ره بوو ده کاته وه، هه ستیځی نا ناگایانه هه یه له مهر نه وه ی که ته عادولیک  
 روویداوه. تو ده لئی نا، نه ویش ده لئی نا. هه ر له بهر نه مه، نه و به شیوه یه کی  
 نه فسوناوی، هه ست ده کات گرفتیک له نارادا نه ماوه.

بو نمونه هاوړییه که ته له فونت بو ده کات و داوات لیده کات ئاخو ده توانیت  
 ئوتومبیله که ی پیدیه یت. تو له وه لامدا ده لئیت، "ئو، نا. ناتوانم چونکه خوږ  
 به کاری ده مییم. به لام خوشحال بووم ته له فونت کرد. هه فته ی ئاینده سه فهر  
 ده که م، ده توانی سه که که م بیه یته ده روه ؟" ئیستا نه و ده بییت داوای  
 لیووردنت لیځکات و پوزشیځک بو به یینیته وه له باره ی نه وه ی که بوچی ناتوانی  
 نه مه ت بو بکات. نه مه کاریگه رییه کی گه وره ی هه یه ته نانه ت له سهر نه و

خەلکانەش کە هەول دەدەن هەستکردن بە "گوناه" ت لا دروست بکەن. ئەوان لە دەمەقالتی لەگەڵ تۆدا بە کاتیکی سەختدا تیپەر دەبن پاش ئەوەی داواکە ی تۆیان رەت کردوووەتەووە. ئەمە وای لێدەکات زۆر ئیجراج ببێت و زۆر نااسودە ببێت لە بەرانبەر ئەوەی فشارت لێدەکات بۆ داواکە ی. تیبینی: دلنیا بەرەووە لەوەی کە ئەو داوایە ی تۆ دەیخەیتە پەرووی ئەو، قورسە. هەرچەندە، دەتوانی کە داوای شتی بکەیت کە بە راستی نااسایی بووایە و تۆ بتویستایە ئەو بۆتی بکات، حالەتیک کە تیایدا، ئەگەر رازی بوو لەسەری، ئەوا گرفتت نابێ لەوەی کە ئەو چاکەییە ی لەگەڵدا بکەیت کە داوای دەکات.

ئەمەش زیادەییەکی کاریگەری تر بۆ سەر ئەم تەکنیکە. تیبینی وشە ی "چونکە" بکە لەو نمونەییە ی سەرەووەدا- لەبەر هۆکاریک لەوێ دانراوە. توێژینەووەیە کە لەلایەن لانگەر، بلانک و شانۆویتز ئەنجامدراوە، دەریدەخات کە وشە ی "چونکە" هێزیکی بێ هاوتا دەگریتەخۆی. بۆئەووە ی سەرەبەری بکات بۆ بەکارهێنانی ئیستنساختە کە، هاوکاریکی لانگەر دەلێت، "ببۆرن، دەتوانم ئامیری ئیستنساختە کە بەکاربهێنم؟" کەمێک ئە سەرۆ نیووە ی خەلک رازی بوون. شتی سەرنجراکێش لێرەدا ئەووە یە کە لانگەر بۆی دەرکەوت کە دەتوانی تەقربەن وا لە هەموویان بکات کە رازی بن کاتیک دارشتنی داواکە گۆردرا بۆ "ببۆرن، دەتوانم ئامیری ئیستنساختە کە بەکاربهێنم، چونکە پێویستە چەند دانە یە ک لەمە کۆپی بکەم؟" پاساووە کە زۆر پوچ بوو. بێگومان تۆ ئامیری ئیستنساخت بۆ ئەووە یە کە ئیستنساخت بکەیت. ئە ی بۆچی ئەو دەستەواژە یە ئەوێندە کاریگەرە؟ چونکە وشە ی چونکە قبۆلێکی نااگایانە دروست دەکات کە نۆنکردنەووەییەکی پەروای بەدوادا دێت. ئێمە گۆییبیستی شتی بکەین و کاردانەووەییەکی هاوتامان بۆی دەبێت. رستە کە واتای هەبێت یان نا، گریمانە ی



ئەو دەکەین کە هەیه تی و بۆیه خۆمان بەو دەو مانوو ناکەین کە  
روونکردنەو دەکە شیتەل بکەین.

کەواتە کاتی ک تۆ دەتەوی بلیت نا، ریک بلی، وشە ی چونکە بەکاربێنە و  
دواتر داوی چاکەیه کی لیبکە. وتویژە کە بەبی هیچ هەستیکی ناخۆشی ئەو و بە  
هەستیکی خۆشی تۆ کۆتایی دیت.

## خالی هیز

ئەگەر دلتیا نیت ئاخۆ دەتوانی یارمەتی بدەیت، مەلێ کە دلتیا نیت یان  
بیری لی دەکەیتەو. زیرەکانەترین شتی کە لە کاتی داواییکردندا بیکەیت  
ئەو دەیه کە بلیت "بەلێ!" ئەگەر دەتوانی ئیشی لەسەر بکەیت ئەو زۆر باشە،  
بەلام ئەگەر ناتوانی ئەو کەسە کە لانی کەم دەزانیت کە هەولتداوێ چونکە تۆ  
سەرەتا بە تامەزرۆییەو رازی بوویت. بۆیه هۆکاری نەتوانینی  
جیبەجیکردنە کەت ئەو نیه کە نەتویستوو، بەلکو ئەو دەیه کە ئیتر ناتوانیت  
جیبەجیی بکەیت. ئەمە لە سەرەتا دەستپێدە کات کاتی بۆ یە کەم جار داوات  
لیکرا. ئەگەر کەسی داوی چاکە ی لیکردی، ریک بلی، "کیشە نیه". بەم  
شیوەیه ئەگەر تۆ نەشتوانی یارمەتی بدەیت، وا دەرناکەوی کە بەداوی  
پۆزشیکدا دەگەریت.

## چاوخساندنەو بە ستراتیژیدا

+ کاتی ک تۆ داواکە رەت دەکەیتەو (واتە ئەو ی خراوەتە ڕووی تۆ) ریک  
داوی ئەو ی کە دەلێ نا پەر داواکە ی، داوی چاکەیه کی لیبکە. بە داواکردنی

.....دهروونزانی قه نامت پیگردن.....

ك لهو كه ناتوانی جیبه جیی بکات، تۆ به شیوه یه کی کاریگر قه رزه که ی  
ئیلغا ده که یته وه ریك لهو کاته دا که نهو داواکه ی تۆ رت ده کاته وه .  
کاتیك تۆ داواکه ی نهو رت ده که یته وه و بهر له وه ی که داوا ی لی بکه ییت

ت بۆ بکات، وشه ی چونکه له پۆزشه که تدا به کار بهینه . وشه ی چونکه  
یک ی نا ئاگایانه دروست ده کات به جوریک که روونکردنه وه یه کی ره وای  
ادا دیت.

.....دەروونزانی قەنامەت پیکردن.....

چاکە یەك لەو كە ناتوانی جیبە جیی بکات، تۆ بە شیۆه یەکی کاریگەر قەرزە کە ی سەرت ئیلغا دە کە یتەو وە ریک لەو کاتە دا کە ئەو داواکە ی تۆ رەت دە کاتە وە .  
+ کاتیك تۆ داواکە ی ئەو رەت دە کە یتەو و بەر لەو وە ی کە داوا ی لی بکە ی ت شتیكت بۆ بکات، وشە ی چونکە لە پۆزشە کە تدا بە کاربەینە . وشە ی چونکە قبولیکی نا ئاگایانە دروست دە کات بە جوړیک کە روونکردنە وە یەکی رەوا ی بە دوا دا دیت .

## چۆن كەسكى عەبوس و قسەرەق بگەينە باشترين ھاوريمان ھەر كەسكىگە، دەستبەجى بەدەستى بھينە !

ھەر كاتىك كە كەسكىك بە شيۋەيەكى رەق يان دلرەقانە مامەلەتدا لەگەلدا  
دەكات بەھۆى يەككە لەم چوار ھۆكارانەوہيە. يەكەم، پىيى واىە تۆرقت  
لەيەتى. دووہم، ھەست بە ھەرەشە دەكات لەلايەن تۆوہ. سىيەم، لەگەل  
ھەموو كەسكىدا ھەروا رەقە. چوارەم، شتەكت كەردووہ كە رقى لىت بىت.  
ئەگەر ھۆكارەكە برىتيە لە سىيەم، ئەوا بىروانە بەندى ۲۵ لەبارەى ئەوہى كە  
وا لە كەسكىك بگەيت بىتەخشىت و بىرى بچىتەوہ. ئەگەر ھۆكارەكە برىتيە لە  
يەكەم، دووہم يان سىيەم، ئەوا بەردەوام بە لە خويندەنەوہ تا دەگەيتە  
ستراتىژىيەكى ساىكۆلۆژىيى كاريگەر بۆ چاككردنى تىپروانىنى ھەر كەسكىك لە  
بەرانبەر خۆتدا.

يەكەم، دلنيا بەرەوہ لەوہى كە كىشەكە تۆ نىت. مەبەستم لەمە، ئەوہى كە  
تويژىنەوہكان دەلەين كەسكىك كە وىنايەكى پۆزەتيقى لە خۆى ھەيە، پىيى واىە  
كە خەلكى كاردانەوہيەكى نەرميان لە بەرانبەریدا دەبىت. پىچەوانەكەش  
راستە. ئەوہى كە وىنايەكى نزمى لەبارەى خۆيەوہ ھەيە، پىيى واىە كە خەلكى  
كەيفيان پىيى نايت. (لەبەرئەوہى كەيفيان بە خويان نايت، پىيان واىە كە



خه لکیش له بهر هه مان هوکار که یفیان پییان نایهت). بویه، نه گهر تو وینایه کی خودیی نیگه تیفت هه بیئت، دهشی نه مه نه و پروایه ی توی لیبکه ویته وه که تو بیزارویت. نه گهر نه مه حاله ته که ی تویه، کو مه لیک کتییی باش هه ن له باره ی بهر هه پیدانی خو به هه ندرانین.

له و دیو خو به هه ندرانینه وه، نه گهر پیشبینی نه وه ده که یت که یه کی که یفی پیت نایهت - به دهر له وه ی که چون خوت نه بینیت - نه و زورجار نه و که سه پیشبینیه که ت پیاده ده کات. ته نانهت نه گهر چی وینایه کی ته ندروستت له باره ی خوته وه هه بیئت به لام پیت وابیئت که سیکی دیاریکراو که یفی پیت نایهت، له وانه یه وه ها په ی به و که سه بیهیت که به شیوه یه کی کوک له گهل باوه پره کانت رهفتار ده کات. سه ره پای نه مهش، ته نانهت له وانه یه پیشبینیه کانیش ببنه هو ی نه وه ی که نه و به و شیوه یه رهفتار بکات. پیشبینیه کان رۆلکی به هیز ده بینن له وه دا که چون په یوه ندیه کانمان دهر ده که ون، چونکه هه روه کو به دریزایی نه م کتیه تیبینیمان کرد، خه لکی به و شیوازه ی که تو پیشبینی ده که یت، مامه لهت له گهلدا ده که ن. دلنیا به ره وه له وه ی که نه وه تیروانینی تو یان باوه پرکی ساخته نیه که درزی نا کوکیه که لروست ده کات.

نه گهر وینا له بهرانبهر خوت، باوه پر یان تیروانینه کانت کیشه که نین، نه و نه و تو یژینه وه ی خواره وه تیبینی بکه بو پلانیکی توکمه بو گو پینی هه ر که سینک بو باشتین هاورپیت.

نۆرک له تو یژینه وه کان پیشانی ده دهن که هه ر که بۆمان دهر که وت یه کی که یفی پیمان دیت، نه وا نیمهش له بهرانبهر دا که یفمان پیی دیت. نه مه هه ر نه و شته یه که به سۆزی دوولایه نه ناسراوه. نیمه نه و کاته به یه کی که سه رسامین،

ريزي دەگرين و كەيفمان پيى ديت كە پيى وتين ھەمان ئەو ھەستانەى لە بەرانبەرماندا ھەيە .

ئىستا كامە باشترين ريگەيە بۆ بەرقەرارکردنى نزيكايەتى لەگەل ئەم كەسەدا؟ بە كەسى سىيەم، يان ھاوپيىەكى ھەردووكتان بلى كە تۆ بە راستى كەيفت بەو ديت و ريزى دەگریت. ئەو كاتەى زانياريە كە گەيشتەو ھەو كەسە، سەرت سور دەمىنيت كە چۆن دەگۆرپيت. چ ئەو ھەى ھاوكاريك، بەپۆەبەريك، ياريدە دەريك ن دراوسىيەك بىت، ھەمووان پيويستيان بەو ھەيە كە ستايش بكرين. با ئەم كەسى سىيەمە بزانييت كە تۆ بە راستى چۆن بير لەم كەسە دەكەيتەو ھەو تىبىنى روودانى سىحرەكە بكە.

لەوانەيە تۆ بلييت "بۆچى ھەر خۆم نەچم پيى بليم؟ ئەو ھەموو پيچ و پەنايە لەگەل كەسى سىيەمدا بۆچى؟" لە راستيدا دوو ھۆكار ھەيە كە تۆ نابيت خۆت پيى بلييت. يەكەميان ئەو ھەيە كە لەوانەيە رووبەرى مەترسى ئەو ھەى بيتەو ھەو كە پيى وابيت ئەو ھەى كە دەيلييت بە راستى نىە. كاتيک تۆ شتيك لە كەسى سىيەمەو دەبيستيت، بە دەگمەن گومان لە راستگويى ئەو كەسە دەكەيت. ئەمەش لەبەرئەو ھەيە كە بيرکردنەو ھەو كە بەم شيو ھەيە دەبيت: "چى دەست دەكەويت لەو ھەى كە درۆ لەگەل مندا بكات؟"

ھۆكاريكى تر كە بۆچى لە ريگەى كەسى سىيەمەو ھەو كاريگەرى زياترە، بەھۆى سەيرو سەمەرەيى سروشتى مروفەو ھەيە بەو شيو ھەيە كە لەم تويزينەو ھەيە خوارەو ھەو پيشان دراو ھەو خەلكيك كە ويناىەكى خودى پۆزەتيف يان مام ناو ھەنديان ھەيە، بە كەيفپيھاتنى دوولايەتە وەلامى كەيفپيھاتنى ئەوانيتەر دەدەنەو ھەو. بەلام ئەوانەى كە ويناىەكى خودى نيگەتيقيان ھەيە بە شيو ھەيە كە تەواو جياواز كاردانەو ھەيان دەبيت. ھەروەكە

چۆن وینای خودیت باوەرپت بە چۆنیتیی بینینی ئەوان بۆ تۆ دەشیوینیت،  
وینای خودیی ئەویش چۆنیتیی بینینی بۆ تۆ دەشیوینیت. ئەگەر برۆای وابییت  
بە ئەوەندە بەھادار نیە یان تەنانت بیزراوە، ئەوا وشەکانت بە متمانە پێنەکراو  
نەمە ئەم دەدرین و لەوانە یە کاردانەوێ نەبێ. لەکاتی کدا کە رەنگە لۆژیکیی  
سادە بگاتە ئەو ئەنجامە ی کە ئەو کەسە ی هەست دەکات بە "نزمی" دەکات  
جێز لەو وەرەگریت کە کەسیک کەیفی پێ دیت، تۆ دەبێ تەگەرە  
دەروونیە کە ی بپریت کە بریتیە لە "بۆچی ئەم کابرایە ئەوەندە لەگەڵدا  
باشە؟ چیت؟" لەگەڵ ئەوەشدا لە رێگە ی دەرنەخستنی کەیفی پێتانت بە  
شیوەیەکی راستەوخۆ، ئەم تەگەرە نیکەتیفە دەپریت.

ئەگەر ئەو تۆ وەکو هەپەشە یە ک ببینیت، ئەوا رقلیبوونەوێ کە ی بۆ تۆ رەگی  
لە ئێرە پێدا یە. تۆ بە هەمان رێگە، بە کەمێک دەستکاری یەو، دەتوانیت  
تێرۆانینە نیکەتیفە کە ی نەهێلێت. لێرەدا دەبێ تۆ تەریز بخەیتە سەر ئەوێ  
کە چەندە پێی سەرسامیت بەوێ کە هە یە و بەوێ کە ئەنجامیداوێ. زۆر  
قورسە بۆ یەکیک کە رقی لیت بیت یان خراپ مامەلەت لەگەڵدا بکات ئەو کاتە ی  
کە دەزانێ تۆ ریزی دەگریت. ئەگەر بزانی (ئەمجارەش لە رێگە ی کەسی  
سێمەوێ) کە ریزی تۆی هە یە، ئەوا خۆت لەگەڵیدا ریک دەخەیت و ئەویش  
وێکەرەوێ پیمانیک دەتبینیت نە ک هەپەشە یە ک.

نۆکی، تۆ تاکتیک ی لایەنی سێم بەکار دەهێنیت بۆ گۆرینی، بەلام کاتیک  
رێکەوتی خۆی دەکەیت تەنیا چەند قسە یەکی خێرا دەکەیت؟ وتوێژ لەبارە ی  
کەش و هەواوێ خراپ نیە، بەلام ئەگەر بە راستی دەتەوێ کاریگەری یە ک دروست  
بکەیت، ئەوا یاسا کۆنە کە ی چۆن وا لە هەر کەسیک دەکەیت کە یفی پێت بێت،  
بەکار بێنێ. ئەمە گەت و لەتە کە ی دەیل کارنیک ی بەدوادا دیت کە بە یۆک ہوو لەو

پیاوه مه زنانه ی له سروشتی مروؤ تیده گه یشت. له و حاله تانه دا که قسه له گهل  
 نه م که سه ده که یت، نه م رسته یه ت له بیر بیټ! با که یفت به خه لکانی تر بیټ و  
 تو وایان لی ده که یت که خیراتر که یفیان پیټ بیټ له وه ی که ته وای روژیک له  
 هه ولی نه وه دا به سهر ببه یت که وایان لی بکه یت که یفیان پیټ بیټ. نه وه ش بی  
 راده ئاسانه که و له یه کی بکه یت له باره ی خو یه وه بدوی. ته نیا چه ند  
 پرسیاریکی لی بکه و دهرگا کانی وتویژ دهنه وه.

به لام ئیستا وتویژیکی یه کلایه نه زیاتر مه نه لو جیکه (قسه کردن له گهل خو)  
 نه ک دیالوگ. بویه کاتی که تو زانیاری له باره ی خو ته وه ده خه یته پروو نه م  
 یاسایه ی سروشتی مروقت له بیر بیټ. ئیمه که یفمان به و خه لکانه دیت که نه ک  
 ته نیا که یفیان پیمان دیت، به لکو هاوشی وه ی ئیمه شن. نه گهر بوی دهرکه وت که  
 هه مان بیرو باوه ریشتان له باره ی شتی که وه هه یه نه و پردیکی سایکولوژیت  
 دروستکردوه که وایلیده کات هه ست بکات نزدیکتر بووه ته وه لیټ و کاردانه وه ی  
 خوازاوتری هه بیټ.

له سه روو هه موو نه مانه شه وه، بیریشټ بی که که سی که نه ک له سهر بنه مای  
 نه وه ی که چ هه سټیکی به ران بهر تو هه یه به لکو له سهر بنه مای نه وه ی که چ  
 هه سټیکی له باره ی خو یه وه لادروست ده که یت، که یفی پیټ دیت. ده توانی  
 ته واوروژده که به هه ولی نه وه به سهر ببه یت که وای لی بکه یت که یفی پیټ بیټ و  
 بیرکردنه وه ی باشی له باره ته وه هه بی، به لام نه وه دروستکردنی هه سټیکه مای  
 نه و له باره ی خو یه وه که جیاوازی دروست ده کات. داینامیکه کانی په یوه مندی  
 هه رچی که بن، له ریگه ی دروستکردنی هه سټیکی ئاسوده و گهرم گور له لای،  
 نه و تو رووه و دوستایه تییه کی باش، راسته قینه و دریژخایه ن هه نگاو ده نیټ.



## چاوخساندنه وه به ستراتیژیدا

+ سهره تا دلنیا به ره وه له وهی که تیروانینه که ی تو کیشه که نیه. نه گهر  
بیشبینی نه وه بکهیت که که سه که که یفی پیّت نایهت، نهوا به نه گهریکی زور له  
ریگی نه م روانگه ناخوشه وه کرداره کانی لیک ده ده یته وه.

+ به لایه نی سییه م بلی که تو به راستی که یفت بهو که سه دیت و پیی  
سهرسامیت و/یا ن ریژی ده گریته. نه مه یاسای سۆزی دوولایه نه ده هیئته  
ناوه وه.

+ له ریگی پیشاندانی بایه خدانت بهو، نهوا وایلیده کهیت خیراتر که یفی پیّت  
بیّت له وهی که تهواوی رۆژه که بهو به سهر ببهیت که وای لیبکهیت که یفی پیّت  
بیّت.

+ له باره ی نهو شتانه وه بدوی که ئیوه تیایدا هاوبه شن- بیروکه، به ها،  
باوهر، هتد.

+ نهو له سهر بنه مای نه وهی که چ ههستیکی له باره ی خویه وه لا دروست  
ده کهیت که یفی پیّت دیت. تو ده توانیت مه زوترین مروّ بیّت له جیهاندا، به لام  
نه گهر وای لیبکهیت که ههست به ناگرنگی بکات، نهوا رقی لیّت ده یته وه.

## چۆن دەنگۆیهك بوه ستینیت بهر له وهی که ناوت بزیت

حهز ده که ی بهرگری له خۆت بکهیت به بی ئه وهی ببیته که سیکی گومانای؟  
 ده تهوی تۆمه ته ساخته کان بهر په رچ بدهیته وه و له قازانجی خۆت به کاریان  
 بهینیته وه؟ ئیستا تۆ ده توانیت دهنگۆیهك دهسته جی بوه ستینیت و بهم  
 تاکتیکه سایکۆلۆژییه کاریگهره توانا به دهست بهینیت. دهنگۆکان به نهینی و  
 نه زانراوی په ره ده سینن. ئه مه به و مانایه یه که غه یبهت له بهر ئه وه درێژه  
 ده کیشیت چونکه به هوی سروشتی خۆیه وه پیی دهوتری به "نهینی". ئه گهر  
 سه رچاوه که ده ربخهیت ئه وای بیره که وشك ده بی. له زۆریه ی حاله ته کاند،  
 ئه گهری نیه که که سی غه یبه تکه ر به ئاشکرا بوونی، دهنگۆ بلاو بکاته وه.

ئهم توێژینه وه یه کاریگهری ئهم تاکتیکه ده رده خات - ئه مه ی که چۆن  
 نه زانراوی جهسته یی، شهرم که م ده کاته وه. زیمباردۆ چاکهت و داپۆشه ری ده م  
 وچاوی کرده بهر هه موو ژنانی زانکۆی نیویۆرک. داوای لیکردن شوکی کاره بایی  
 له ژنیك بدهن. (بیگومان شوکه کان راسته قینه نه بوون، به لام به شداران پییان  
 وابوو راسته قینه یه). ئه وان دووجار په نجه یان له سه ر دوگمه ی شوکه که دانا  
 له بهر ئه وهی گروپیکی تری ژنان که روخساریان دانه پۆشرا بوو و ناویان به روونی  
 له سه ر چاکه ته که یان بوو ئه مه یان کرد.

ههروه ها ئازاردانی ئه و خه لكانه ئاسانتره كه ئيمه وه كو خه لكی راسته قينه  
 نایانبینین و ئه وانه ش كه به جهسته نایانبینین. له جهنگدا، دهشی بهردانه وهی  
 بۆمبیک به سه ر شاریکدا برینیکی دهروونی كه متر بۆ فرۆكه وانه كه دروست بکات  
 به بهراورد به ئه و ته قه کردنه ی به شیوه ی رووبه پوو له لایه ن سه ربازیكه وه  
 ئه نجام ده درئ. ژماره یه ك تاقیکردنه وه ی هاو ته ریب پیمان ده لئین: کاتیك ئیمه  
 له كه سه كه دوور خراينه وه - کاتیك ئیمه نایبیین و دووره، له رووی  
 جهسته ییه وه - ئاماده ییمان زیاتره كه زیانی جهسته یی پی بگه یه نین. ئه مه بۆ  
 گه یاندنی ئازاری سایكۆلۆژیش راسته ههروه كو له حاله تی ده ربیرینی ته شهیردا.  
 تیبینی ئه وه بکه كه دوو پیوه ری سایكۆلۆژی جیا هه ن. یه کیکیان ئه وه یه كه  
 په یوه ندی به بینینه وه هه یه - ئاخۆ ئه توانین كه سه كه ببینین - دووه میشیان  
 ئه وه یه كه په یوه ندی به نزیکیه وه هه یه - ئه و كه سه له رووی جهسته ییه وه  
 چهنده له ئیمه وه نزیکه.

ئهم توێژینه وانه و زۆریکی هاوشیوه ی ئه مانه، سی ستراتیژی جیاواز  
 ده خه نه پوو بۆ وه ستاندنی غه یبه ت. یه كه م، بچۆ بۆ سه رچاوه كه یان هه ر  
 كه سیك كه به رپر سیاره له دهنگۆكان و كه سه كه بناسه ره وه. با بزانی ت كه تۆ  
 ده زانی ت کییه و چی ده كات. دووه م، ده بی له لای ئه و كه سه مرۆفانه  
 ده ربكه ویت. با بزانی ت كه كه سیکی راسته قینه له پشت ئه و دهنگۆیانه وه هه یه.  
 سییه م، ئه وه ندیه ده كریت خودی خۆت ئه مه بکه. نزیکایه تی واقعی - له لای  
 كه سه كه بوون - جیاوازییه کی گه وره دروست ده كات.

تۆكه ی كه واته ئه مه کاریگه ریه کی باش دروست ده كات کاتی سه رچاوه  
 ده ناسیته وه، به لام ئه ی نه گه ر نه یناسیته وه؟ ئه ی نه گه ر دهنگۆیه ك بۆ بووه وه  
 و نه شترانی له كوێوه سه ری هه لداوه و له لایه ن کیشه وه بووه؟ یان له بهر ئه و

هۆکاره، نه گهر تو که سه که بناسیت و هیچ باکی نه بیّت له به رانبهر نه وهی به  
توی نه کات و نه زیانهی به هوی نه دهنگویانه وه به ناوبانگی توی  
ده گه یه نیّت؟ بو نه حاله تانه، نه ستراتیژییه سایکولۆژییهی خواره وه  
شیوازیکی کاریگهری بی هاوتایه بو کۆنترۆلکردنی زهره ر.

له جه وه هردا دوو تایبه تمه ندیی دهنگۆ هه ن که نه وه دیاری ده که ن ناخۆ  
وه کو په تا بلاو ده بیته وه یان پوچ ده بیته وه. هۆکاری بلاو بوونه وهی دهنگۆکان  
نه وه یه که سه رنجراکیشن و باوه رپییکراو دیارن. په ندیک هه یه ده لیّت، نیوه  
راستییه ک زۆر تر سناکتره له درۆیه کی ته واو. نه مه ش له به ره وه یه که چونکه  
که س به له باره ی شتیکه وه غه یبه ت ناکات که به ئاشکرا ساخته یه و گه مژانه یه،  
به لام به هه بوونی تام و بۆیه کی راستی تیایدا، مه عقول ده بیّت و هه ره نه مه وای  
لیده کات سه رنجراکیش بیّت بو قسه له سه ر کردن.

به لام تو ده توانی نه مه له قازانجی خۆت به کار به یّیت. له بری هه وڵدان بو  
نکو لیکردن، داکۆکی بکه له دهنگۆکه یان بچوکی بکه ره وه که ده شی و له  
خه لک بکات زیاتر باوه رپی پێ بکات، دهنگۆیه کی زۆر به قوه تر بلاو بکه ره وه که  
نه میان داده پۆشیّت، به لام نه ویش بگریته وه خۆی. بو نمونه با بلّین دهنگۆیه ک  
بلاو ده بیته وه له باره ی نه وهی که تو دزی له کۆمپانیاکه ده که یت. نکولی  
لیکردن ته نیا تو به "تاوانبارتر" ده رده خات. له بری نه مه، ده بیّت نه وه دهنگۆیه  
بلاو بکه یته وه که "پاره دزواوه که" ت بو پالپشتیی نه و سی و شه ش مندا له  
بعده که گرتوونه ته خۆت یان بو نه وهی کورسییه ک له که شتییه کی ئاسمانیدا  
هیچ بکه یت. ئیستا نه م دهنگۆ زۆر سه رنجراکیشه باوه رپییکردنی زه حه زتره و  
که مان له باره ی راست و دروستبوونی ده هیّتیته کایه وه. زۆر به ی خه لکی به  
ده رده له سه ده بوون نه که ره مه عقول دیار نه بێ. هیچ پاساویکیان نایه بو



نه وهی لښکی جیابکه نه وه بؤ دوزینه وهی تووی راستی تیایدا نه گهر ته وای  
شته که ساخته دیار بی. نه مهش له بهر نه وهیه که دهنگوکان به رهش و سپی  
ده بینرین یان به راست یان به ده ستکرد. له بهر نه وهی به ده گمهن له  
دهنگویه کدا به لگهی به رجه سته هیه، هر که سهو خوی بریار نه دات ناخو  
مه عقوله یان نا. له بهر نه وه، چنده سهیر و نااسایی بیټ، نه ونده بی ماناترو  
هینده که متر سهرنجراکیش ده بیټ له وهی که هیه. دهنگو له جوگه له یه کی درو  
ناشکراکاندا کال ده بیټه وه، له ژیر پهنوی بی ماناییدا ده نیژریت. که س نازانیت  
له باره ی کیوه باوه پ به چی بکات.

بویه نه گهر چوون بؤ سهرچاوه که سهرنه گریټ، دهنگو هه نوکه ییه دریز  
بکه ره وه بؤ نه وهی زانیارییه کی ته و او سهرنجراکیش بگریټه خوی و لیره وه  
ته وای شته که به پوچ له قه له م ده دری.

### چاوخشانده وه به ستراتیژیدا

+ نه گهر زانیت کی بهرپرسياره له دهنگوکان بچو بؤ لای و با بزانیټ که تو  
ناگاداریټ له وهی نه و کییه و چی ده کات.

+ ده بی مرقانه خوت پیشان بدهیت. با بزانیټ که سیکی راسته قینه له

پشت نه و دهنگویانه وه هیه.

+ له بری نکولیکردن، داکوکی بکه له دهنگوکه یان بچوکی بکه ره وه که  
دهشی وات لیټکه "تاوانبارتر" دهر بکه ویت، دهنگویه کی سهرنجراکیشتر بلاو  
بکه ره وه که نه مه یان داده پوشیت، به لام له هه مان کاتدا ده یگریټه خوی.

دەستبەجى سەرگەردە سەر بوەستىنە

ۋا لە ھەرگەسىڭ بگە كە دانىشىت و دەمى دابخات!

كاتىڭ كەسىڭ رەقە لەگەلماندا، يەكەم كاردانە ۋەمان پاراستنى خۆبىنى يان خۆبە ھەندزانىنمانە. بە دەستە ۋاژەى ۋەكو "چۆن جورئەت دەكەى ئەو قسەيە بە من بلىيى؟"، "حەز ناكەم ئەو قسەيە دەكەيت و پىيى نارەحەت بووم"، "بەسەر مندا مەقپىنە" ۋ ھىتر ۋەللام ئەدەينە ۋە. ئىمە ئەو كەسە تورەيە دەكەينە كىشەى خۆمان. بۆ دەبىت رىگە بە كەسىڭ بدەيت كە بىرپار بدات چۆن ھەست دەكەيت؟ تورەبوون دەبىتە ھۆى ئەو ۋەى كە كۆنترۆل بدەيتە كەسەكە تا جلەوى دۆخى ھەستىت بكات. ئەمە ھىزىكى زۆرە كە كەسىڭ دەبىتە خاۋەنى، بەتايىبەت كەسىڭ كە رەقە لەگەلتدا. ئەمە تەنيا مەسەلەيەك نىە كە پەيوەندى ھەبىت بە قسەى خەيالپلاو و پىشت بەخۆبەستىن، لە راستىدا ئەم ھىزە پىكھاتەيەكى سايكۆلۇژىي راستەقىنەى ھەيە.

ئەگەر تۆ بەرەنگارى بگەيت لە بەرانبەر كاردانە ۋەى سەرەتايىت بۆ ھەلچوون، ئەوا لەۋانەيە سەرت بسورمىت لەۋەى روودەدات. لەبرى وتىر، "بۆچى ۋا مامەلەم لەگەل دەكەيت؟" ھەول بدە بلىيت، "پىدەچى تۆ رۇرۇكى پىرگىروگرفت بەسەر ببەيت؟". لەبرى ئەۋەى كە بلىيت "من ھىچم نەگەردە بە ۋ شىۋەيە قسەم لەگەل مەكە"، بلىي "پىدەچىت ئەمە دىگرانى كىرەبىتى". مەبە بە خاۋەنى كىشەى ئەو. ئەمە كىشەى خۆيەتى نەك تۆ. ھەرگە ۋەشەى

(من) ت به کارهینا، داینامیکه سایکۆلۆژییه کان به شیۆهیه کی دراماتیکی ده گۆرپن. پاشان ده بیته شتیك له نیوان تۆ و ئه ودا. به به کارهینانی وشه ی "تۆ"، تۆپه که له ساحه ی ئه ودا ده مینیتته وه و کیشه که ته نیا مولکی خودی خۆی ده بیته.

به ده ر له خۆناره حه ت نه کردنت، ئیستا تۆ که سه که ت ناچار کردوه که به شیۆهیه کی به رگریکارانه بیر بکاته وه و وه لامبداته وه و کرداره کانی بۆ تۆ روون بکاته وه. تۆ ناچار ی ناکه یت که پاساو بدۆزیتته وه بۆ پشتگیری له قسه کانی - له باره ی ئه وه ی که شتیکی هه لته ئه نجام داوه. له بری ئه مه، تۆ پرسیا ری لیده که یت ئاخۆ کیشه ی چیه، نه ک تۆ و با ته واوی رۆژه که به مه وه سه رگه رم ببیت.

تۆ بۆت ده رده که وئ که له ریگه ی وه لام نه دانه وه ی به رگریکارانه، به مشتومره که قه لس نابیت - چونکه ه یچ په یوه ندی به تۆوه نیه تا ئه و شوینه ی که هه ول ناده یت ببیته خاوه ن!

ئه گه ر ئه م ره فتاره به کار به رانه یه به شیکی چوارچیۆه یه کی گه وره تره و تۆ په یوه ندیه کی به رده وامت له گه ل که سه که دا هه یه، برپوانه ئه مه ی خواره وه. له ناوه رۆکی په یوه ندیه نیوانه که سییه کانداه قیقه تیك هه یه: که سه که به و شیۆه یه کی که رایده هینیت، مامه لته له گه لدا ده کات. پتیۆسته وا بکه یت بزانی که ره فتاره که ی مایه ی قبول نیه و تۆ ته حه مولی ناکه یت. بۆیه یه که م شت که ده بی بیکه یت ئه وه یه که سه رنجی بۆ ره فتاره که ی رابکیشیت و ریگه ی بده ی بزانی مایه ی قبول نیه. له جیهانی کاملدا ئه مه به سه ... به لام ئیمه له جیهانیکی کاملدا ناژین. بۆیه با بزانی بۆ ئه و ئه مه ده کات و تۆ ده توانی چی بکه ی له م باره یه وه.

ئه و له به رنه وه به و شیۆه یه مامه لته له گه ل ده کات چونکه له م ریگه یه وه هه ست به به هیزی ده کات. ئه گه ر تۆ له باره ی سه لامه تی جه سته بیتته وه

.....دەروونزانى قەنامەت پىڭکردن.....

نىگەرانىت، ئەوا دان بە "دەسەلەت و ھىز" ەكەيدا بنى يۆ پوچکردنەوھى  
تورەيەكەي. بۆ ئەم مەبەستە، تەنيا بلى "تۆ راست دەكەي، من داواي  
لېبوردن دەكەم". ئەم دەستەواژە سىحريە زۆرجار جۆگەلەي ژەھراويى  
زارەكى وشك دەكات. پاشان لە بارودۆخەكە وەرە دەرەوھە و پەيوەندى بە  
لایەنە بەرپرسەكانەوھە بكە. ئەگەر ئەمە كارىگەريى خىراي نەبوو، دەتوانى ئەم  
تاكتيكە بەكاربەيىت: خۆت زۆر لە كەسەكە تورەتر بكە لە خۆت. ئەو لەبەر  
ئەوھە ھاوار دەكات چونكە دەيەويت وەكو ئەو ھەست بكەيت: تورە، بريندار،  
نائومىد و بچوك. بۆيە ئەگەر واى لىبكەيت برىواي وابىت ھەستىكى خراپتر لەوت  
ھەيە، لە ھاواركردن ھىچى ترى دەست ناكەويت. كاتىك تۆ ئەكەويتە ويژەي  
خۆت، ئەو ھىچ پاساويكى نامىنىت بۆ بەردەوامبوون لە لىدانەت. كاتى ھىرشەكە  
كۆتايى دىت، برۆ و بە شىوہيەكى جددى بىر لە پەيوەنديەكە بكەرەوھە.

### چاوخشاندەوھە بە ستراتيژىدا

+ نىازى سەرەتايىت بۆ بەرگريكردن بوەستىنە. ئەگەر كىشەكە ھى ئەوھە،  
مەيكەرە ھى خۆت! ھەر كە وشەي (من) ت بەكارھىنا، دايناميكە  
ساىكۆلۆژىيەكان بە شىوہيەكى دراماتيكي دەگۆرپن. پاشان مەسەلەكە  
دەكەويتە نىوان تۆ و ئەوھەوھە.

+ ئەگەر تۆ لە خەمى سەلامەتتى جەستەيىت، دان بە "ھىز و  
دەسەلەت" ەكەيدا بنى بۆ پوچکردنەوھى تورەيەكەي. ئەمە لە رىگەي  
تورەبوونت لە خۆت زياتر لە تورەبوونى ئەو لە تۆ، ئەنجام بەدە.



## وا له هەر که سیڤ بکه ئەو هی له ناخیدا یه هه لیر ئیژیت هەر که سیڤ بیټ، زانیاری دیاریکراوی لی وه ربگره

ناخۆش نیه که پرسیارێک بکهیت ته نیا بۆئه وهی وه لāmīکی ته مومژاوی یان نابەدلت دەستبکه ویت؟ وایزانم ناخۆشه. وه لāmīکت دەست ده که ویت، به لام هیچ زانیارییه کی به سوودی تیدا نابێ. ئەو ئامرازه سایکۆلۆژیانهی خواره وه ریگهت پێ ده ده ن که وه لāmīکی لیلا به ئاسانی بکهیت به وه لāmīکی راسته وخۆ و راستر. سهیری ئەم نموونانهی خواره وه بکه بۆئه وهی بزانیته چۆن وه لāmīکی لیلا ده کهیت به زانیارییه کی به که لکی چروپری دیاریکراو. بزانه وه لāmی (ب) چهند کاریگه رتره له وه لāmی ته قلیدی (ئهلف).

### ا ئهلف

قسه: پیم وانیه کۆبوونه وه که به باشی به پێوه چووبیت.

وه لام: چۆن؟

قسه: هەر پیم وانیه و تهواو، باشه!

### اب

قسه: پیم وانیه کۆبوونه وه که به باشی به پێوه چووبیت.

وه لامی ژماره ۱: ئایا که سیڤ شتیکی وت یان هەر بۆچوونی خۆته؟

وه لامي ژماره ۲: نه وه تۆ روژيک ئيجازه بووی يان نه وان ليها توو نه بوون؟

نه گهر تۆ داوای روونکردنه وه يهك بکهیت نه وا که سه که هه ست به ناچاری دهکات که وه لام بداته وه. خستنه پرووی پرسياریکی فراوان له کاردانه وه يان وه لام بۆ قسه يه کی گشتی ته نيا هه مان شت به ره هه م دينيته وه.

## ۲ ئه لف:

قسه: نازانم ئاخۆ ده توانم يان نا.

کاردانه وه: مه به ست چیه، نازانیت؟ يان بۆچی ناتوانیت؟

قسه: هه ر نازانم و ته واو، باشه؟

## ۲ ب:

قسه: نازانم ئاخۆ ده توانم.

کاردانه وه ی ۱: به شیوه يه کی دیاریکراو چ شتيك ريگهت لی ده گری؟

کاردانه وه ی ۲: ده بوايه چی ببی بۆئه وه ی بتوانیت؟

کاردانه وه ی ۳: نه گهر بتکردايه چی له مه سه له که ده گۆرا؟

تۆ له وه ی سه ره وه دا تيبينی ده کهیت که که سه که خوی نه وه نده بیری لی نه کردووه ته وه. بۆیه به خستنه پرووی نه م پرسيارانه ريگه ی پی ده دهیت باشتر له بیرکردنه وه که ی تيڤگات و ليړه وه ش تۆ وه لامیکی روونتر و ده قیقترت ده ست ده که ویت.

که س هه ز ناکات بکه ویته دۆخیکه وه که تيايدا هه ست بکات ده بی بهرگری له خوی بکات. سه ره نه جام، زۆرجار کاتی پرسيار له یه کیك ده کهیت که بیر له

چی دەکاتەوێ یان هەست بە چی دەکات، لەوە لāmدا دەلیت "نازانم". ئەم کاردانەوێ لەوانەوێ و توێژەکە بوەستینیت و تۆ لە گەرێان بەدوای وەلامەکاندا چی بهیلێت.

هەندێ جار هەروا ئاسانترە بلیی "نازانم" هەر بۆیەشە زۆرجار لە سەرەوێتا دەیلێن. ئەگەر تۆ بە "چۆن؟" وەلامی بدەیتەوێ کە بە شیوەیەکی تەقلیدی دەرەبردیت، ریک وەلامی "نازانم" وەردەگریتهوێ. هەرچۆنیک بیت، کاتیک تۆ گوێبیستی "نازانم" دەبیت، ئەم تەکنیکانەوێ خوارەوێ بەکاربهێنە بۆ بەدەستھێنانی ئەو زانیارییەوێ دەتەوێ (ئەوانەوێ لەبێژێرە کە زیاتر لە گەل بارودۆخەکەوێ تۆدا گونجاون).

- "باشە، ئەو بۆ پیم نالیی چۆن بوو کە گەیشتیته ئەم نەتیجەوێ؟"
- "دەزانم کە نازانی، بەلام ئەگەر مەزەندە بکەیت، پیت وایە چۆن دەبی؟"
- "دەتوانی پیم بلیی کە لە گەل کام بەشەیدا گرفتت نیە؟"
- "لە چ بارودۆخیکی رابردوودا لە بەرانبەر ئەمەیاندا هەمان هەستت مەبوو؟"
- "بۆ ئەو بیرکردنەوێ کە ئیستا هەتە، چ هەستیک دیتەوێ لە گەلیدا؟"
- "دەتوانی بۆ ئەمە تەنیا یەک هۆکار بلیی؟"
- "ئەگەر بە وشەیک پیناسەوێ ئەو بیرکردنەوێ بەکەیت دەلیی چی؟"

لە هەموو ئەو کاردانەوێ یان وەلامانەدا، تۆ فشارەکە هەلدەگریت. دان بە گرتی کەسەکە لە وەلامدانەوێ دادەنییت. پاشان تۆ پرسیار لە کەسەکە

.....دەروونزانی ھەنات پیکردن.....

دەکەیت کە شتیکی تر بخاتەر و لە کاتی کدا کە لە واقعیدا پرسیارە نوێکە ی تۆ  
بۆ بە دەستەینانی وەلامی پرسیارە سەرەتاییە کە ت و کردنە وە ی باسیکە بەرەو  
دیالۆگیکی واتادار.

دەشی "نازانم" یک بە ھەمان شیوە بە و واتایە بێت کە کەسە کە ھەست بە  
تاوان یان گەژەیی دەکات لەبارە ی کردارەکانیە وە. لەم حالەتەدا دەبی تۆ  
لەژێر باری بەرپرسیاریتیە کە بیهێنیتە دەرە وە. ئەم تەکنیکە سایکۆلۆژیە زۆر  
باشە، چونکە وای لێدەکات بە بی ترسی ئەو ی کە تۆ حوکمی لەسەر ئەدەیت،  
وەلام بداتە وە. دواجار لەوانە یە بچیتە سەر ئەو باوەرە ی کە ئەمە ی بە مەبەست  
نەکردووە. ئەمە زۆر کاریگەرە، چونکە ئەو پێویست ناکات ھەست بە وە بکات  
کە بەرپرسیارە لە کردارەکانی. ئەمە "نیازی" ئەو نەبووە بۆ ئەو ی کە  
کردوویەتی. رەفتارە کە ی بە شیوە یەکی ئاگایانە نەبووە. لەوانە یە  
دەستەواژە کە ی شتیکی لەم بابەتە بێت، "دەزانم دلتیا نیت لەبارە ی ئەو ی کە  
بۆچی ئەمە ت کردووە، بۆیە دەکری بیر لە پالئەرێکی نا ئاگایانە بکەیتە وە کە  
کاریگەری ھەبووە؟"

### چاوخساندنە وە بە ستراتیژیدا

+ کاتی ک تۆ وەلامیکی لیل وەردەگرت، پرسیار ی دیاریکراوتر بکە کە  
پەییوەندیان بە وەلامە کە یە وە ھە یە. ئەگەر تۆ پرسیارێکی بە دوا داچوونی گشتی  
بکەیت، تەنیا وەلامیکی تری گشتیت دەست دەکەوی.

+ ئەگەر کەسە کە دلتیا نیە لەو ی کە چۆن وەلام بداتە وە، لەبری ئەمە  
پرسیاری لێکە پێت بلی ھەستی چۆنە لەبارە ی لایەنیکی بارودۆخە کە وە،  
لەبری تەواوی بارودۆخە کە.



.....دهروونزانی قهناوت پیکردن.....

---

+ پرسپاری لیبکه ئاخۆ هیچ پالنه ریکی نائاگایانه له پشت مه وزوعه که وه  
هه بووه. ئه مه ههستی گوناها لا ده بات له کاتی کدا که هیچ ده لاله تیک نابیت  
له وهی که نیازیک هه بووه.

خیرا و ئاسان مامەلە لە گەل ھەر کیشە یە کدا بکە

وا لە ھەر کەسیک بکە چیتز براوہ نہبی!

چ ئەوہی مەسەلە کە کەسی بیٹ یان پیشەیی، سۆراخی ئەم لیستە تاکتیکە بکە و دلتیا بە لە خاوەکردنەوہی سکاڵای کەسیک لە بارە ی ھەر شتیکەوہ بیٹ. یە کەم جار گوی بگرە. مایە ی سەر سوپمانە کە زۆربە ی خەلکی نازانن چۆن ئەمە بکەن. بۆ ئەوہی گوی بگریت، تۆ هیچ شتیک نالیت و تەنیا و تەنیا گوی دەگریت. ئەمە بەو مانایە یە کە نە کۆک دەبیٹ و نە نارازی و نە مشتومریش دەکەیت. لە ھەنگاوی دواتردا تۆ رازی دەبیٹ، بەلام ئەگەر دەستبەجی ئەمە بکەیت، ئەوا رووبەرووی ئەو برۆایە ی دەبیٹەوہ کە تۆ تەنیا دەتەوی ھیوری بکەیتەوہ یان دلی رابگریت. کەواتە رینگە ی بدە ھەر شتیک کە دەیتەوی بیلیت بەبی قسە پیپرین، پاشان یان کۆک بە لە گەلیدا.

ھەندئ جار خەلکی تەنیا دەیانەوی ئەوہی لە دلیاندایە ھەلپریژن. بۆیە با قسە بکەن. ھەندئ جار بەدوای شەردا دەگەرین. ئەگەر قسە یان پی نہ بریت، ئەوا دوا جار ھیچیان پی نامینیت بیلین. ئەگەر قسە یان پی بریت ئەوا دەکەیتە بەر مەترسی پیدانی تەقەمەنی زیاتر پییان و لەبری بەخۆداچوونەوہ، مشتومرە کە توندتر دەکەن.

کەس نایەوئ ھەست بکات کە بەکاربراوە. ئەمەش ۹۹,۹۹٪ی ئەو ھۆکارە یە کە بۆچی تورە یە. خۆببینییە کە ی بریندار کراوە. شتیک یان کە سیک بای پئویست ریزی نەگرتوو و ئازار دەچیزیت. کاتی لە قسە وەستا، ئەمە ی خوارە وە بکە.

یە کە جار ئەوە ی کە وتوو یە تی، بۆی بلێرەرە وە بۆ ئەوە ی بزانی کە تۆ گویت لیگرتوو. پاشان لە ریگە ی چەند دەستەواژە یە کە وە هیزی پی بدە، "نابی کە سیک قورسی وە کو تۆ بەو حالە دا تیپەرئ"، "دەزانم تۆ لە سەر ئەوە رانە هاتووی بەو شیوہ یە رەفتارت لە گەلدا بکری"، "یان" منیش بووما یە ئەوە ندە ی تۆ نارە حەت دەبووم". ئەم قسانە بە تەواوی خاوی دەکەنە وە. دوا یین شتیک کە تۆ دەتەوئ، ئەوہ یە کە توند بیت و بەم یە کە م ھەنگاوە تۆ بە تەواوی بی چەکی ئەکەیت. تۆ لە ریگە ی گو یگرتن، کۆک بوون و قورساییدان بە خۆببینییە کە ی وات لیکردوو کە ھەست بە گرنگی بکات. بە کارھێنانی ئەم سی مەنگاوە ی گو یگرتن، کۆکبوون و بوژاندنە وە ی خۆببینییە کە ی، زۆرجار بارودۆخە کە هیور دەکاتە وە. بەلام ئەگەر سەری نەگرت، بەم شیوہ یە ی خوارە وە بەردەوام بە.

ئێستا پرس یاری لیبکە حەز دەکات چی بۆ بکە ی. ئەوہ ی کە ئەو وە کو چارە سەریک دە یخاتە پوو، زۆر لە وە کە مترە کە تۆ پیی ئە دەیت بۆ قەرەبوکردنی ئەو گرفتانە ی کە تی کە وتوو. لە بارودۆخە کانی بزێسد، ئێمە ئۆدجار ھەلە ی ویستنی بە خشین بە جیھان، دەکەین بۆ لادان لە کیشە ی گەورە تر. بەلام لە سەر ھەلپە سەرەتاییە کە ت بوەستە و پرس یاری لیبکە کە حەز دەکات چی بۆ بکە ی.

.....دھروونزانی ھەنامت پیکردن.....

لە بارودۆخە کەسییەکاندا، لەوانە یە سکالاکان لە دەستەواژە ی لێدا ئاراستە بکری، "من دلم خوش نیه" یان "تۆ شیتە ئەکە ی". لە کاتی کدا کە لەوانە ی کیشە ی جددیتە ی پە یوەندی لە ئارادابن، رێگایەکی دیاریکراو ھە یە بۆ یارمەتیدان لەو بارودۆخە دا. ئەو ھە ی کە دەبی بیکەیت، ئەو ھە یە کە وای لێبکەیت ئەو ھەندی دەکری دیاریکراو بی ت لەسەر ئەو شتە ی کە بی زاری دەکات. ( بڕوانە بەندی ۲۲، وا لە ھەرکەسیک بکە ئەو ھە ی لە ناخیدا یە ھە لپریژیت، چۆن وە لامیکی لیل بکەین بە شتیکی دیاریکراو).

لە کاتی کدا کە تۆ ئەو ھە ی سەر ھەو دەکەیت، ھەول بە پردیکی لیکتیگە یشتنی لە گە لدا بەرقەرار بکەیت بۆ ئەو ھە ی کە یفی پی ت بی ت و ھیمنی بکەیت ھەو. دەشی شیوازی خۆ خستە پروت کاریگەرییەکی گەورە بکاتە سەر تیروانیی کەسە کە. ئە گەر لە کاتی کدا کە تەعبیر لە ناخی خۆی دەکات، ھەردوو بآلت بە یە کەو ھە گریدابی ت و شکلت بآیت "بە نیازی کە ی دەمت داخەیت؟" ئەوا بەر ھەو شەریک ھەنگاو دەنی ت. ھەربۆیە کردنە و ھە ی قۆپچە ی چاکە تە کە ت یان گری نەدانی بآلە کانت بە یە کترییەو ھە وا لە کەسە کە دەکات کە متر ھەست بکات لە حالە تی ململانیدی یە. کاتی تۆ پردی لە یە کتر تیگە یشتنت لە گە ل کەسە کە دا ھە یە، ئە گەری زیاترە کە ھەست بە ئاسودە یی بکات و بکری تەو ھە. پردی لیکگە یشتن متمانە دروست دەکات، رێگە ت دەدات پردیکی سایکۆلۆژی دروست بکەیت لە گە ل کەسە کە دا. ئە گەری ئەو ھە دەبی ت کە وتویژە کە پۆزە تیۆتر بی ت و تۆش باو ھە پپە ینتەر دەبی ت. وەکو چاوخشان دنە و ھە یە ک، چە ند خالیکی بە ھیز ھە ن بۆ بونیادنانی پردی لیکگە یشتن:



گونجاندنی شکل و جوله: نه گهر دهستیکی له گیرفاندایه، تۆش دهستت بخهره گیرفانتیهوه. نه گهر به دهستی ئاماژهیهکی کرد، پاش چرکه ساتیک تۆش به شیویهیهکی هه پرمهیهکی هه مان ئاماژه بکه.

گونجاندنی قسه: هه ول بده تۆنی قسهی له گه لدا بگونجینیت. نه گهر به تۆنیکی هیمن و خاو قسه دهکات، تۆش هه مان شت بکه. نه گهر خیرا قسه دهکات تۆش خیرا قسه بکه.

گونجاندنی وشه سه ره کییه کان: نه گهر هه ندی دهسته واژه و وشه ی دیاریکراو به کارده هیئیت، کاتی قسه دهکات به کاریان بهینه وه. بۆ نمونه، نه گهر بلیت "زۆر نائاسوده بوو که به و شیویهیه مامه له م له گه ل کرا" دهشی تۆ دواتر له وتویژه که دا بلیت "ده زانم که تۆ له وانهیه به و جۆره مامه له یه نائاسوده بوویت". دلنیا به ره وه نه وه ی که کتومت لاسایی ناکه یتیه وه. ئاشکرایه که دووباره کردنه وه ی جوله کانی که سیك نه نجامی نابێ. ته نیا وینه دانه وه یه ک له هه ندی لایه نی قسه و ره فتاری که سه که به سه. نه مه ده توانی شاره زایه تییه کی به میز بیت بۆ تۆ نه و کاته ی که تیایدا قال ده بیت.

## خالی هیژ

له بارودۆخه که سییه کاندایه که تیایدا سکالا که به شیویهیه کی دیاریکراو ئاراسته ی تۆ ده کری، نه و دهسته واژه یه ی خواره وه ده ربیره و ته ماشاکه چۆن توپه یی که سه که له بهر چاوی تۆ نامینیت: "نه متوانی زۆر نه سه فی خۆم ده ربیرم. شه رمه زارم". جاریکی تر، له خۆبینیه که ی دراوه و ده یه وی تۆ تیکبشکینی و هه روه ها هه ستیکی شانازی و هاوسهنگی ده ست بۆ به میز یتیه وه. به داننان به هه له که ی خۆتدا، وای لیده که یت هه لبستیته وه. ئاشکرایه که له تۆ

.....دەر وونزانی قەناەت پیکردن.....

تیدەگات، چونکە ئەمە کتومت ئەو شتەیه که بیری لی کردوووە تەووە - ئەمە ی که  
تۆ گەمژە ی. هیچی نە ماوہ بیلێت. ئە گەر لەم خالەدا، تۆ مێشتا پەلامار  
دەدرییت، بروانە بەندی ٢٥، و لە هەرکەسیک بکە بئەوورییت لە بەرانبەر  
هەرشتیکدا بییت.

### چاوخشان دێووە بە ستراتیژیدا

+ هیچ مەلی. تەنیا گوی بگرە. ئەووە بلیرووە که تازە وتی. دەستەواژە ی  
"میزپیدان" بە کاربەینە بۆ تۆکمەکردنی خۆبەینییه که ی و هەستی خۆ بە گەنگ  
زانینە که ی.

+ کاتی ئەمە ی سەرەووە دەکەیت، پردی لیکگە یشتن بونیاد بنی بۆ ئەووە ی  
یارمەتی بەدەیت هەست بە سوکنایی و ئاسودەیی بکات لە گەل تۆدا.

## دەستبەجى رەفتارى ئىرەيى بۈستىنە

زۇرجار، ھەرچەندە بە ھەلە، باۋەپ واىە كە لە پەيوەندىيەكاندا ئەو كەسەي ئىرەيى دەيگىرىت كەسىكە كە ھەستى خۇبە ھەندزانىنى نزمە. دواجار ئەگەر كەسىك باۋەپى بە خۇي بىت و ھەستىكى باشى لەبەرانبەر خۇيدا ھەبىت ئەوا مۇكارىكى ۋەھا نابى بۆتەۋەي كە نىگەرەن بىت لە دۇراندنى دەنكەكەي. بەلام دەرگەۋتوۋە كە پەيوەندىيى نىۋان ئىرەيى و خۇبە ھەندزانىنى كەسەكە ئەۋەندە نىە. لەبرى ئەمە، زياتر ئەگەرى ئەۋە ھەيە كە كەسىك لەو بوارانەدا ھەست بە ئىرەيى بكات كە بەتايىبەت پەيوەندىيان بە ھەستى شايسەيىيەۋە ھەيە.

بە دەرپرېنىكى تر، زۇرجار بە ھىزكردنى خۇبە ھەندزانىنى دەنكەكەت ۋەلام نىە. ئەۋتەنيا لەو بوارانەدا ھەست بە ھەرەشە دەكات كە پىيى واىە بنەماي شوناسەكەي پىكدەھىنن. بۇ نموۋنە لەۋانەيە دىكتورىك ئىرەيى ببات بە بىستىنى ئەمەي كە دىكتورىكى تر زۇر شارەزاترە لە خۇي لە نەشتەرگەرييەكى تايىبەتدا. لەگەل ئەۋەشدا، لەۋانەيە ئەمەي كە جىم-ى دراوسىيى يارىزانىكى باشتر بىت لە تىنسدا ھىچ كارى تى نەكات. پىۋانەيى ئەۋ بۇ شايسەيىۋونى ۋەكو مەۋئىك بەمۇى شارەزايەتییەكەيەۋەيەتى ۋەكو نەشتەرگەريك نەك ۋەكو يارىزانىكى تىنىس.

با بلّین تو ژنیکی که هاوړییه کی نیرینه ی دهوله مهندي هیه. دهنکه که شت کوریکي قوزه، زیره که، به خه مه و ئیشکه ره. به لام نیگه رانه له مهر نهو راستییه ی که پاره ی زوری نیه، چونکه به لای نهوه وه پاره شتیکی گرنگه. بویه به بیرکردنه وه ی نهو، هاوړیکه ت زور به نرختر و "باشتر" ه لهو. لهوانه یه ستراتیژییه نمونه ییه که ت نهوه بیت که دهنکه که ت به هیز بکهیت و پیی بلّیت که چه نده که سیکی مه زنه و چه نده به خه میت بوی، به لام بۆت ده رده که وی کاریگه ری نیه. پیوتنی نه مه ی که تو خوشت دهوی و قوزتر و زیره کتره له هاوړیکه ت کاریگه رییه کی زور که می هیه بۆ کپکردنه وه ی نهو ههستی ئیره ییه. نه مه چاره سه ره که نیه. له بری نه مه پیویسته بوی روون بکهیته وه که بۆچی "تایبه تمه ندی" ی هاوړیکه ت - له م باره دا پاره - به لای تووه گرنگ نیه و لیږه وه ئیره ییه که ی نامینیت.

به که مکړدنه وه ی به های نهو شته ی که که سه که ی تر هه یه تی و نهو نیه تی، ههستی ئیره یی به خیرایی له ناوده بهیت.

دهنکه که ت پاره ی به لاوه گرنگه و لیږه وه نرخیکي گه وره تر له سه ر نهو کابرایه داده نیّت، بویه پیی وایه توش نه مه ده کهیت. ئیره ییه که ی نهو به راستی بۆ نهو شته یه که هاوړیکه ت هه یه تی و نهو نیه تی.

که واته نهوه تایبه تمه ندییه کانی هاوړیکه ته - له م باره دا پاره - که ده بی موخاته به یان بکهیت، نه که تایبه تمه ندییه کانی هاوړیکه ت. ته نیا روونکردنه وه یه کی نه قلانی به ری له باره ی نهوه ی که بۆچی نه م شتانه ت به لاوه گرنگ نیه و حالی باش ده بی. بۆ نمونه، ده توانی بلّیت، "پیوه ری راسته قینه بۆ پیاو نهوه نیه که چه ند پاره ی هیه، به لکو نهوه یه که هاوړیکانی کین له کاتیکدا که من که یفم به هاوړیکه م دیت، پیم وایه نهو خه لکانه ی که پوز به



پاره که یانه وه لیّ ده ده ن، بۆ قه ره بو کردنه وه ی ههستی که م و کورتییان نه مه ده که ن. که یفم به هاوړیکه م دیت، به لام به داخم بۆی". پاش بیستنی نه مه، ده که که ت گرفتنی نابیت له وه ی که هاوړیی نه و بیت، چونکه چیت رهست به هه ره شه ی مه سه له ی پاره ناکات. نه گه ره هه ر شتی که هه بیت نیستا، نه و راستیه یه که نه و پاره یه کی ئا سوده به خشی هه یه، چونکه پیی وایه نه مه کتومت نه و هو کاره یه که بۆچی تو هاوړیکه ت به لاوه سه رنجراکیش نیه.

کاتی که تو نه م تاکتی که ده خه یته کار، وا باشتره به شیوه یه کی ریکه وت نه مه بکهیت. به م شیوه یه له وانه یه پیی وانه بیت که تو ته نیا بۆ نه وه ی دلی بده یته وه نه مه ده کهیت. شیوازی هه ره مه کی زامنی که بۆ نه وه ی که تو پروات پییه تی و تو ده ته وی بزانی که هه ست چۆنه و نه مه ته نیا بۆ نه وه نالییت که چۆنیتی هه سکردنی بگۆریت.

## خالی هیز

نه گه ر تو له گه ل یه کی که دا مامه له ده کهیت که به شیوه یه کی شیتانه له به رانه ره هه موو شتی که و هه موو که سی که دا ئیره یی هه یه، نه و ده بی که می جیا وازتر چاره سه ری بکهیت. ئیره یی نه م که سه ره گوریشیه ی له نا ئارامیه کی قولایه و خویندنه وه بۆ هه موو نه و شتانه ده کات که ده یانلییت و ده یانکهیت و ده کات نه و نه نجامه ی که ناتوانی متمانه ت پی بکات. ته نانه ت بارودوخه هه ره بو نه کان به خراب لی که ده درینه وه و لوژی که له ئوقیانوسیی که ههسته ناهاوسه نگه کاند له ده ست ده چیت. له کاتی که دا که له وانه یه ده رمان بۆ نه م که سه گو دجاو بیت، تاکتی کیکی سایکولوژی هه یه که چاکبونی کاتی دابین ده کات. نه و له به رنه وه ئیره یی ده بات چونکه درک به ناهاوسه نگییه ک ده کات له

.....دھروونزانی ھەنامت پیکردن.....

پە یوہندییە کەدا کە تیایدا تۆ زۆر بە نرختری لەو. ھەروەھا ھەندی جار بە شیوہیەکی نا ئاگایانە، پێی وایە تەنیا کاتی ئەوئ بۆ ئەوہی خۆت ئەمەت بۆت دەربکەوئ. بۆیە، ئەگەر تۆ بە شیوہیەکی ئاشکرا لە بەرانبەر ھەموو شتیکدا کە دەیکات ئیرەیی ببەیت، ئەوا دەبی روانگەکە ی بە شیوہیەکی دراماتیکی بگۆریت. ئەمە بەو بە لگە یە پشت قایمە کە، تۆ تە قریبەن هیچ پە یوہندییە ک نابینیت کە تیایدا ھەردوو کەسە کە بە شیوہیەکی شیتانە ئیرەیی بە یە کتری ببەن. چونکە ئیرەیی یە ککیان وا لە ویتەر دەکات کە بەرەو حالەتی بە دەر لەو ھەستە "پاشەکشە" بکات.

## چاوخشاندنەو بە ستراتیژیدا

+ کەسێک تەنیا لەو بوارانەدا ھەست بە ئیرەیی دەکات کە بە بناغە ی دادەنیت بۆ شوناسە کە ی. بتە وکردنی خۆبە ھەندزانینە کە ی چارەسەر نیە. پێویستە ئەو تاییبە تەندییە بە بچوک سەیر بکەیت کە پێی وایە ئەو نیەتی و ئەوانیتەر ھەیانە. ئیرەییە کە ی بە راستی لەو شتە یە کە ئەوانیتەر ھەیانە و ئەو نیەتی.

## چۆن باشتىن ئامۇزگارى له هر كەسك بىدەست بىيىت

وتراوه كه ئامۇزگارى شتىكه ئه و كاته داواي ده كهيت كه وه لامه كهى ده زانيت، به لام هيواداريت نه تزانيايه. هه ندى جاريش ته نيا بو جه خت كردنه وه له زانيارىي خومان داواي ئامۇزگارى ده كهين. بويه نه گهر سوراخى ده كهيت، ميشكىكى كراوت هه بى. ئامۇزگارييه كى به نرخ له و خه لكانه وه كه ده توانى متمانه يان پى بكهيت، زور به نرخه. كيشه كه نه وه يه كه هه ميشه ئامۇزگارىي باش به ريگاي دروست به ده ستناهيئين.

يه كه م شت كه پيوسته له بيرت بيت نه وه يه كه نيگه ران بيت له وه رگرتنى ئامۇزگارى له وانه ي كه ريك له ته نىشت تووه ن. به و واتايه ي كه نه گهر توو كاريكى بى كه لك بكهيت، پيت وايه هاو كاره كهت چون ده پوانيتته بيروكه ي گه رانه وهت بو قوتا بخانه ؟ له وانه يه ئيره يى بچيته ناو ئامۇزگارييه كه يه وه و نه و زانيارييه به ده ست نه هيىت كه به باشتىن شيوه له به رزه وه نديتدايه. چونكه نه م هاو كارهت له وانه يه پاساوى نه وه ي بو خوى هيىنا بيتته وه كه بو چى نه ميش پيگه ي خوى باشتىر نه كر دووه و ئينجا هه مان نه و پاساوانه ش بو توو ده هيىتته وه. نه مه به و مانايه نيه كه مه حاله ئامۇزگارى باشى ليوه ربگريت، به لام نه گهرى نيه.

هەر وەها ئامۆزگاری لە کەسیک وەر مەگرە کە مەترسی لە دەستدانی شتیکی  
هەیه لە ئەنجامی بریارە کە ی تۆ وە. کەسە کە چەندە بابەتی و واقعیتر بیت ئەوا  
دەتوانیت ئەوەندە بەها بە زانیارییە کە ی بدەیت. زۆر کەس ئامۆزگاری لە  
دۆستان و خێزان وەردەگرن، بەلام ئەم خەڵکانە زۆر جار قازانجی  
سروشتییان لە دەرەنجامە کەدایە. ئەمە بەو مانایە نە کە لە باشترین  
سودمەندبوونی تۆیان گەرە ک نە، بەڵکو بەو مانایە یە کە، یە کەم، حوکمیان  
بە هۆی سۆزبان تارک دەبیت. دووهم، لەوانە یە ئەوە بلین کە بۆ تۆیان ئەو  
بەبی لە بەرچا و گرتنی هیواکانی تۆ.

هۆکاری ئەمە ی کە زۆر جار ئامۆزگاری پوچ دەکریین ئەو یە کە زەحمەتە  
کەسیک بدۆزیتە وە کە هەمیشە لە ناخی دلێ وە بەرژە وەندی ئیمە ی  
مەلگرتبیت، بە جۆریک لە جۆرەکان ئیرەیی نەبات، لە هیچ ئاستیکدا پیتی وابیت  
بزانن کە چ شتیک باشترینە بۆ تۆ.

وە هەمیشە، هەمیشە و هەمیشە پای دووهم، سییەم و چوارەم لە بارە ی هەر  
شتیکە وە کە دەیکەیت وەریگرە. هەر لە ئاراستەکان رینگاکانە وە تا  
ئاراستەکانی ژیان، زانیاری لە خەڵکانی جیاجیا وەریگرە. ئەمە  
بەرچا و پوونییە کە بە نرخت پی دەدات لە وەدا کە پتویستە بیکەیت. چەندە  
پرسیار لە خەڵکی زیاتر بکەیت، ئەوەندە روانگەت بەرفراوانتر دەبیت. زۆر جار  
ناوێتە یە کە لە بیروباوەری خەڵکی جیاواز باشترین کاریگەری بۆ تۆ هەیه. تۆ  
دەتوانیت پە ی بە "میشک" ی هەر کەسیک ببەیت، تەنانەت ئەگەرچی ئەو  
کەسەش بە باشی نەناسیت. هیچ رینگایە کە باشتر لە و دەستەواژە یە نە بۆ کات  
و هۆشی کەسیک: "پتویستم بە ئامۆزگاری تۆیە لە بارە ی شتیکی وە". لەوانە یە



.....دمروونزانی هه نامت پیکردن.....

تۆ تووشی سه رسوپمان ببیت لهو سامانه ی زانیاری که ده که ویتته بهر ده ست  
لهو کاته ی که ته نیا داوی ده که یت.. به شیوازی دروست.

## خالی هیژ

هه ندی جاری وا هه یه که تۆ ناتهو ی زانیاری له خه لکی جیا جیا وه ربگریت:  
لهو بارودوخانه دا که تۆ ده زانیت راست و هه له له ئارادایه، به لام دلنیا نیت کامه  
کامه یه. له م حاله تانه دا تۆ تاکه که سیکی بابه تیت نهو ی که نه زموونی هه یه له  
پیشکه شکردنی ئامۆژگارییه کی وه هادا. که سیك بدۆزه ره وه که لهو بواره دا که  
ئامۆژگارییه که ت نهو ی، ژیره. نه مه که سیکه که به هره ی "چۆنیتی زانین" ی  
هه یه و نه زموونی نهو ی هه یه به شیوه یه کی کاریگه ر رینماییت بکات. هه ولی  
نهو مه ده که کۆراییه ک له ژماره یه ک خه لک وه ربگریت. نه مه له بواری تام و  
باش و باشتردا نه نجام بده که تیایدا رای تاکه که سی زیاتر خودیه نه ک بابه تی.  
له گه ل نه وه شدا، راستیه که، یان نهو ی که باشترینه بو تۆ، زۆرجار بابه تییه و  
راویژ له م بوارانه دا به باشترین شیوه له لایه ن نهو که سه وه پیشکه ش ده کری که  
نه زموونی هه یه. نه مه ش له بهر نهو یه که کاتیك ته نیا تاکه شتیکی راست هه یه  
بو نه نجامدان، پیویستت به پرسیار کردن لهو که سه یه که ده زانی.  
ویژای نه زموونی دیاریکراو، پیویسته بچیته لای که سیك که به قولی گو ی لهو  
شته نه گری که نه تهو ی بیللیت و بهر له خستنه پرووی ئامۆژگارییه که بهر  
ده کاته وه. نه گه ر خیرا قسه ت پی ببریت به بی گو یگرتنی تهواو له باره ی  
بارودوخه که، نهوا ته نیا بایه خ به گو ی بیستبوون ده دات نه ک یارمه تیدان.

.....دەروونزانى قەنامەت پېڭىردن.....

---

## چاوخشاندنەوہ بە ستراتیژیدا

+ بە مېشكىكى كراوہوہ گوى بگرہ، نەك تەنیا بۇ جەختكردنەوہ لەوہى كە دەتەوى بېبىستىت.

+ داواى ئامۆزگارى لە كەسىك مەكە كە لەوانەيە ئىرەيى بە تۆيان بەو بىرۆكانەى تۆببات.

+ داواى ئامۆگاژگارى لە كەسىك مەكە كە ھەر جۆرە ترسىكى - ھەستى، دارايى يان ھىترى لە دەرەنجامەكە ھەيە

+ زانىارى لە خەلكى جياواز و ھەمەپرەنگ وەربگرہ. چەندە پرەئى زياتر وەربگرىت، ئەوہندە روانگەت بەرفراوانتر دەبىت.

## توندترین ره‌خه بگره به بی بریندارکردنی به‌رانبه‌ر

کاتیڭ تۆ ده‌ته‌وی "بلیت که ئەمه چۆنه"، به‌لام نیگه‌رانیت له‌وه‌ی که هه‌ستی بریندار بکه‌یت یان وای لیبکه‌یت ئیحراج ببی یان وه‌زعی تیڭ بچیت، ئەم ستراتیژییه‌ سایکۆلۆژییه‌ به‌کاربێنه‌ بۆئه‌وه‌ی که شته‌که‌ی خۆت بلیت و به‌ بی ئه‌وه‌ی که له‌ جه‌وی ئه‌ویش بده‌ی.

کاتیڭ تۆ به‌م شیوه‌یه‌ ره‌خه‌ ده‌گریت، ده‌توانیت دلنیا بیت له‌وه‌ی که که‌س بریندار ناکه‌یت.

خود یان خۆبینی پێوه‌ریکی گرنگی ئیمه‌یه‌، واته‌ تاکه‌ لایه‌نیکی ئیمه‌یه‌ که به‌ راستی بریندار ده‌بی. وه‌کو ئه‌و وینه‌یه‌ بیر له‌ خۆبینی بکه‌ره‌وه‌ که چۆن هه‌ز ده‌که‌ین ته‌واوی خه‌لکانی تری جیهان بمانبینن. کاتیڭیش ئه‌و وینه‌یه‌ی خۆمان ده‌که‌ویت به‌ ره‌هه‌ره‌شه‌ ئه‌وا ده‌که‌وینه‌ حاله‌تی ناخودئاگاییه‌وه‌. کاتیڭیش بریندار کرا، ئه‌وا ئازار ده‌چێژین (و هه‌لده‌چین). خود ناسکه‌ (چونکه‌ ته‌نیا وینه‌یه‌که‌) و کاتیڭ مامه‌له‌ له‌ گه‌ل ئه‌وانیتردا ده‌که‌یت، ئه‌وا ده‌بیته‌ خۆبینیه‌که‌یان بپاریزیت ئه‌گه‌ر ده‌ته‌وی وریا بیت له‌ هه‌ستیان. چه‌نده‌ش که‌سیڭ بپوای وابیت که ئه‌وه‌ی ده‌یلت راسته‌، په‌یوه‌ست به‌وه‌ی که چه‌نده‌ هه‌ستیاره‌ پێی، ئه‌وا ده‌بی ئه‌وه‌نده‌ زیاتر وریا بیت.

ریځګای راست و ریځګای مه له مه یه بڼه څخه ګرتن و چوښتی څخه ګرتن  
 ده توانی جیاوازی ژور ګوره دروست بکات له جیهاندا. مه روه کو چوڼ له وانه یه  
 نه زمونت کړدی، مه ندی جار تو له بهرانبه ر څخه دا کراوه یت و مه ندی جاریش  
 مه یه که توانجیکي ساده دنیات لی نه هیښته وه یه ک و ده مه قالییه کی ګوره ی  
 له سهر بهرپا نه که یت. نه وه ی که ده یلیت، چوښتی وتنی، له کوئی ده یلیت،  
 مه موویان کاریګه ریان مه یه له سهر چوښتی وهر ګیرانی قسه کانت.

لایه نی هره ګرنگی نه م ستراتیژییه په یوه ندی مه یه به ته وقیتی  
 وتویژده ته وه. باشتین کات بڼه څخه ګرتن نه و کاته یه که تو له ناو رووداوه که  
 نه ماویت. بڼه نمونه، نه ګه ر ده ته ویی مشتومړیکت له ګه ل څوښه ویسته که تدا  
 مه بی له باره ی نه وه ی که چوڼ بتوانی شیوازه کانی نه نجامدانی سیکی باش  
 بکات، نه و کاته مه یه ینه بهر باس که پیښج خوله که له ناو جیګه دان. نه و کاته  
 باسی بکه که له ناو ژینگه که دا نیت - نه و کاته ی ئوتومبیل لیده خوړیت، رهنګه  
 بلیم چه ند روژیک دواتر.

چوونه دهره وه له ژینگه که و هره وها دانانی کات له نیوان رووداوه که و  
 څخه که ت به هه مان شیوه ګرنگن. چونکه له کاتیګدا که له وانه یه که سه که دنیا  
 بکه یته وه که نه مه کیښه یه کی ګوره نیه، به ده سته جی قسه له سهر ګردنی  
 نه مه ناسه لمینیت. به چاوه پړیوون بڼه چه ند روژیک، په یوه ستهوونی خوښینی  
 به بارودوخه که وه که م ده که یته وه و نه و که متر هه ستیار ده بی له بهرانبه  
 څخه لیګیراندا. به لام چه ند ه څخه ګرتنه که ت نریک بیت له رووداوه که وه (هه م  
 له رووی نریکایه تی و هه م له رووی کاته وه)، نه وه ند ه زیاتر ره فتاره که ی  
 له بهرچاوه ده بیت و نه وه ند ه زیاتر هه لده چیت.

سهره پای نه مه ش، کاتی تو څخه نه ګریت، نه و هه شت فاکتوره  
 سایګر لایانه ی خواره وه یارمه تیدر ده بین بڼه زامنګردنی نه مه ی که



.....دەروونزانی ھەنامت پیکردن.....

دەروونزانی ھەنامت پیکردن.....  
بەبێ کردنی.

۱. بەبێ کردنی بە کیشەییەکی گەورە، با بزانی کە تۆ لەبەر ئەوە ئەمە دەتوانیت چونکە بەخەمیت - بەخەمیت بۆ ئەو و بۆ پەيوەندییەکان.

۲. ھەمیشە بە شیوەییەکی شاراوو رەخنە بگرە. ھەرچەندە پیت واپیت کە ئەوەندە مەسەلەییەکی گەورە نیە، وا باشترە لەودیو دەرگا داخراوەکانەو رەخنە بگریت.

۳. بە پیاھەڵدانیکەو بچۆرە ناو رەخنەکەو. بۆ نموونە "بیل تۆ بێ وینەترین خۆشەویستی سەر رووی ئەم زەویەیی، ھەرچەندە من بیرم لە شتێک ئەکردهو...".

۴. رەخنە لە کردارەکی بگرە ئەک لە کەسەکی خۆی. بە دەربڕینیکی تر، لەبری ئەوەی کە بلیت "تۆ زۆر ئیزعاجیت کاتێک..." وا باشترە بلیت "تۆ کەسیکی بێ وینەیت، بەلام لەو حالەتە دەگمەنانەدا کە وا رێدەکەویت...".

۵. وای دایمەنی کە ئەمە شتێکە بە شیوەییەکی ئاگایانە یان ئەنقەست دەیکات. باشترە کە وەھا باسی بکەیت کە ئەو ناگایانە یان بێ مەبەست دەیکات.

۶. ئەگەر دەتوانی ھەندێ لە بەرپرسیاریتیەکی بەخەرە ئەستۆی خۆت. تێبینی ئەوە بکە نەموت سەرزەنشەکە. ئەم تاکتیکە سایکۆلۆژیە بۆ ئەوەیە کە بیکەیتە مەسەلە تۆ و ئەو لە بەرانبەر "شتەکە" دا ئەک تۆ لە بەرانبەر ئەودا. بە دەربڕینیکی تر، دەشی شتێکی وەکو "دەبووایە دەقیقتر بمر کاتێک باسی ئەم مەسەلەیمان دەکرد..."، "بێگومان ئەمە زۆر کاریگەرترە لە..."، "زۆر دلگرانم کاتێک تۆ..."

۷. چارەسەرەکە بخەرە روو. کاتی وەلامیک نەبوو، ئەوا ئەبوایە ھەر لەسەرەتاوە نەبخەیتەپوو، چونکە هیچ کەلکی نیە. ئەگەر پیشت وا بیت گرنگ نیە چی دەلییت ئامۆژگارییەکەت ھەر وەرناگریت، ئەوا ئەو کاتەش مەبخەرە روو. ئەگەر ئەو کاتە ببخەیتەپوو، ئەوا تەنیا خزمەت بە بەرژەوہندییەکانی خۆت دەکەیت و یارمەتیدەر نابیت بۆ بارودۆخەکە.

۸. رەخنە ئەو کاتە کاریگەرترینە کە پێی بلییت تەنیا تۆ وەھا نیت. بە وتنی ئەمە ی کە ھەرچییک کە دەیکات یان کردوویەتی زۆر باوە، کاریگەرییەکە ی لەسەر خۆبینینی کەم دەبییتەوہ - بەو مانایە ی کە بە شیوہیەکی کەسی وەری ناگریت. ھەر ئەمەش ھۆکاری ئەوہیە کە ھەلەچین - لەبەرئەوہی بە شتیکی شەخسی لیکی دەدەینەوہ.

### چاوخشاندنەوہ بە ستراتیژیدا

- + باشتەین کات بۆ رەخنەگرتن ئەو کاتە یە کە لە رووداوەکەدا نیت.
- + کاتییک دابنێ لەنیوان رووداوەکە و رەخنەکەت.
- + بە کەسەکە بلی کە لەبەرئەوہ ئەو قسە یە دەکەیت چونکە بەخەمیت.
- + ھەمیشە دوور لە چاوی خەلک رەخنە بکرە.
- + بە پیاھەلەدانیک بچۆرە ناو رەخنەکەتەوہ.
- + رەخنە لە کردارەکە بگرە نەک لە کەسەکە.
- + ئەگەر دەتوانی بەشییک لە بەرپرسیاریتی ھەلەبگرە.
- + چارەسەرەکە ببخەرە.
- + با بزانی کە تەنیا ئەو وەھا نیە.

## ۱۰ له كەسك بكة روو ت تيكات و دان به هه موو شتيكدا بنى

تۆ ده توانيت ده سته جى متمانه ي كه سه كه به ده ست بهيڤيت و واى لي بكه ي كه بگريته وه و ته قريبه ن هه ر شتيك كه به وي بيزانيت پيتى بلى. تواناي به ده سته ينانى متمانه ي كه سيك په يوه ندى به ستراتيژيه كي سايكولوزيه كي دياريكراوه وه هه يه كه له خواره وه خراوه ته پروو.

با بليين تۆ پولي سيكي ليكوله ر، راگري كوليز يان وه زيريكيت - تۆ ده توانيت له ماوه ي چه ند خوله كيكا په يوه ندييه كي به متمانه له گه ل هه ر كه سيكا به رقه رار بكه يت. سه ير بكة چۆن نه مه ده كه يت. يه كه م، نه گه ر ده كرى و شياوه، نه ينييه ك يان شتيكي شه خسى به كه سه كه بلى چونكه نه مه ده ريده خات كه تۆ متمانه ت پي هه يه. به لام گرنگه كه واى لي بكه يت پي وابى كه به ده سته يناوه. نه گينا وا بير ده كاته وه كه تۆ كه سيكي خاوه نى بيروكه ي شي تانه ي كه لاي هه مووان به بى جياوازي ميشكى به تال ده كاته وه. نه گه ر هه ست بكات تۆ متمانه ي پي ده كه ي، نه وا نه گه رى زوره كه متمانه ت پي بكات. نه مه نه ك ته نيا خوشه ويستت ده كات، به لكو به هه مان شيوه ياساي ئالوگور به رقه رار ده كات.

كامىك تۇ شتىك لەبارەى خۆتەو دەلىت، كەسەكەى تر نەك تەنيا لە رووى  
سايكۆلۆژىيەو خۇنى نزيكتر دەبينىت لە تۇ بەلكو ھەست بە پىويستىيەكى  
ئالوگور دەكات لە رىگەى گىرپانەو ھى شتىكى كەسى بۇ تۇ. ئىنجا بەرەبەرە لە  
بەرانبەر تۇدا دەكرىتەو و لىرەدا ھىزىكى راستەقىنە لە پشت تاكتىكەكەو  
ھەيە. ئەمە دياردەيەكى سايكۆلۆژىي تەواو كاريگەر و بى وىنەيە كە ئەنجامى  
دەبىت، چونكە ئەو كاتەى شتىك بە تۇ ئەدات - تەنانەت ئەگەر پەئىيەكى خۇ  
بىت - ئەوا متمانەى بە تۇ زۆر لەو كاتە زياتر دەبى كە زانيارىيەكەى بە تۇ  
نەدابوو. چەندە شتت بۇ بدركىنىت، زياتر ھەست دەكات كە لىتەو نزيكە.  
ئەمە رىگا خۇش دەكات بۇ كرانەو بە رووى شتى تايبەتتر و شەخسىتدا.

ئەم كارلىكە ناڭاگانەيەى لىرە باسى دەكەين ئەو ھەيە كە، ئەو كاتەى كە  
كەسىك شتىكت بۇ دەركىنىت، ئەوا متمانەى زياتر پى دەكات. پىرۇسەى  
بىر كەردنەو ناڭاگانەكە ئەمەيە: "بۇچى دەبى پىم وتبىتى؟ حەتمەن متمانەم  
پىت ھەيە". بۇ كەم كەردنەو ئەو ھەستانەى كە بە ھۆى ناھەماھەنگىيەكەو  
بەرھەم ھاتوون، ئەو لە رىگەى گەيشتنە ئەو ئەنجامەى كە دەبى متمانەت پى  
بكات، ئەم ناكۆكيە كپ دەكات.

ئەگەر تۇ قسە لەگەل كەسىكدا دەكەيت كە دەمى بۇ دەربىرىنى ھەر  
زانيارىيەكى پىرواتا داخراو، ئەم رىگايە تاقي بكەو. پىرسىارى لى بكە ئاخۇ  
لەبارەى شتە تەمومزاويەكانى وەكو خوا بىرواى چۆنە يان ئەمەى كە لەبارەى  
زىندووبوونەو يان لەبارىردن ھەستى چۆنە و ھىتر. ئەو پىت دەلىت چونكە  
پىى وانىە كە ئەم زانيارىيانە ھەر شەيەك بن، چونكە ناتوانرى لە دىرى  
بەكاربەينىرئەو. لەگەل ئەو شەدا ئەو، بە شىو ھەيەكى تەواو شەخسى  
ھەگبەكەى كەردووتەو. ئەو لە نەينىيەك زياترى وتوو، پىى وتووى كە كىيە و



پێڕووی لەسەر ئاگاییەکی ھەڵمائیوو. ئەمە ھەر ئەو شتێیە وای لێدەکات  
 ھەست بە نزیکبوونەو لە تۆ و زیاتر متمانەت پێ بکات.

مایەکی سەرئەوێ کە ھەموو نەینییەکان وەکوێە ک دروست نابن. شوناسی  
 ئێمە - ئێمە کێن - پەییوەندییەکی زۆر نزیکی ھەیە لەگەڵ ئەوێ کە باوەرمان  
 بە چێ ھەیە ئەو چێ دەکەین. دەروازەکی متمانە بە ئاسانی دەچیتە ناو ئەم  
 دەرگا دانەخراوەی پشتمەو. ئەم جوۆرە زانیارییە زۆر بە ئاسانی دەست  
 دەکەوێت، چونکە کەسە کە لەبەر خۆیەو دەلێت: "زەرەری نیە" بەلام  
 نزیکبوونەوێە ک و ھەستیارییەکی چاوەروانە کراو دروست دەکات. کاتی ک  
 تێروانییەکانیت پێ دەلێت، مشتومڕ لەسەر قورسای بیروباوەری مەکە. ئەگەر  
 تۆش "بە رێکەوت" ھەمان ئەو تێروانییانەت ھەبوو، ئەمە بە شیوەیەکی بەرچاو  
 نزیکایەتیە ساییکۆلۆژییە کەت زیا دەکات. تۆ بە ھەمان شیوە دەتوانی  
 پێویستبوونی بەوێ کە شتت بۆ بدرکێنیت، زیاد بکەیت لە رێگەکی ئەوێ کە  
 وای لێبکەیت تەرکیز بخاتەسەر حالەتە ھەستییەکی.

ئەم ھاندانە لەسەر بنەمای ئەو توێژینەوێە خوارەوێە کە لە بواری  
 پشتیوانی و ھەستەکاندا ئەنجامدراوە. تەرکیزخستەسەر ئەمە کە لە  
 بارودۆخیکی ناخۆشدا چۆن ھەست دەکەیت دەبیتهوێ پێویستبوونیکی زیاتر  
 بە قسەکردن لەبارەکی ھەستەکان. لەم توێژینەوێەدا، رەھینەرانی (ئێف بی  
 ئای) لە رەھینانێکدا بەشدارییان کرد کە تیایدا رۆلی بارمتەکی رفینراویان بینی.  
 ھەندیکیان پێیان و ترا کە تەرکیز بخەنەسەر بارودۆخە کە، ئەوانیتر پێیان و ترا  
 تەرکیز بخەنەسەر دۆخی ھەستییان و ھەندیکیان تریان ھیچ زانیارییەکیان پێ  
 نەدرا. لەم بارودۆخە پڕ سترێسەدا، تەرکیزخستەسەر ھەستەکانی خۆ

بوو ھەوی ھۆشیارییەکی ھەستی زیاتر و ئارەزوویەکی بەھیز بۆ گەپان بەدوای  
پشتیوانیی کۆمەڵایەتیدا.

ئەمەش زیاتر ھەر لەبەرئەوێە کە ئەو ژنانە ی کە زۆر پەیوەستن بە  
ھەستیانەو، زۆرجار ھەست دەکەن ھاوسەرەکانیان زۆر بایەخیان پێ نادەن  
یان ئەو پشتیوانییە ھەستیەیان ناکەن کە پێویستیانە. ئەگەر وا لە کەسە  
بکەیت کە بیر لە ھەستەکانی بکاتەو، ئەوا بە شیوەیەکی نااگایانە ناچار  
دەکەیت ھانا بۆ پشتگیری تۆ ببات، بکریتەو و بدركینیت. بۆ پیادەکردنی  
ئەمە، ھەر وا لە کەسە کە بکە کە تەریز بخاتەسەر چۆنیتی ھەستکردنی  
لەبارە ی بارودۆخەو کە نەك بارودۆخە کە خۆی. ئەمە پێویستیوونی بە  
قسەکردن لەبارەو و دەربرینی ھەست و خەمەکانی زیاد دەکات. لە راستیدا  
وای لێدەکات پێویستی بە کەسیك بێت بۆئەوێ قسە ی لەگەڵ بکات لەبارە ی  
ھەر شتیکی نیگەرانیبەخش کە لە ژیانیدا دەگوزەریت.

بیریش تەچی کە ھەرگیز نەپاریتەو. با بزانی کە ئارەزووی زانینت لە  
فزیلیتەو سەرچاوە ناگریت، بەلکو لە خەمتەوێە. پارانەو وەکو کەسیك  
پیشانت ئەدات کە بایەخ بە زانین دەدات نەك یارمەتیدان.

دوچار، ئەگەر زانیاری دیاریکراوت لەبارە ی شتیكەو دەوی کە کردوویەتی،  
کاتی گونجاو بوو، سوودیك پێشکەش بکە بۆئەوێ پێت بلێت. ریگەدان  
بۆئەوێ ئەوێ لە ناخیدا یەتی بەتالی بکاتەو باشە، بەلام ھەموو کاتی  
کاریگەر نیە. یارمەتی بەرجەستە پێشکەش بکە بۆ بارودۆخە کە ی. ئەگەر  
شتیکی خراپی کردووە یان تووشی گرفت بوو، با بزانی کە ھەرچیەك ھەبە،  
ئامادە یە یارمەتی بدەیت بە ھەر شیوەیەك کە بتوانیت. بە لیکدانی پشتیوانیی  
ھەستی و ئامادەیی بۆ یارمەتیەکی بەرجەستە، ئەوا بۆت دەکریتەو.



له ههندی حاله تدا، نه گهر شتیکی کردبیت که مایه ی شانازی نیه بوی،  
له وانه یه دواین ته گهره خه می نه وه ی بیت که نه بی تو چون بیری لی  
بکه یته وه، بویه با بزانییت تو حوکمی له سهر ناده ییت و هه موو که سیک له و  
شانای کردوو که نه و پئی شهرمه یان لی په شیمانیه. لی ره شدا، کاتی باشه  
بر ههندی له و نه یینییه بچوکانه تی بو بدرکی نیت که توش زور مایه ی شانازی نین  
بوت.

نه گهر هیشتا پئی نه وتوویت، به لام نزیك بووه ته وه و ته نیا هاندانیکی  
پیویسته، نه و نه تاکتیکی دواتر یارمه تی ده دات ئاسوده تر بیت به کرانه وه.  
نه مه ی وای لیده کات له گهل نه وه ی کردوو یه تی بوچی کردوو یه تی ئاشت بیت وه  
و تاکه ریگه یه کیش بو کردنی نه مه، گه یشتنه نه و نه نجامه یه که نه و پاساو  
دراوه.

له وتویژه که تدا، به رده وام به له ده برپینی نه و جوړه ده سته واژانه ی  
خواره وه، دلنیا به ره وه له وه ی که هوکار له به رانه به نه بوونی هوکاردا به راورد  
ده که ن، (نه لف) "نه گهر هه ست کردوو که ده بووایه بیکه ییت ته نیا ده توانی  
نه وه بکه ییت که کردووته، نه گینا بو ده تکرد؟" (ب) "که س شتیك ناکات نه گهر  
پاساو یکی نه بی، ته نیا خه لکی شیت شتی و ده که ن. به لام تو شیت نیت."  
(ج) "تو نه مه ت کرد چونکه نه و کاته ده بووایه نه مه بکه ییت. نه و کاته مه عقول  
بووه، هه ربویه کردووته. تو نه و شتانه ده که ی که مه عقولن، وانیه؟"

نه مه ده سته واژه سادانه به ره به ره به رگرییه کانی ناهیلن و سوراهی  
سه لماندنی کرداره کانی ده کات. ههندی جار راسته وخو کاریگه رریان ده بی،  
ههندی جاریش کاتیکی که م ده خایه نن. به لام نه گهر که سیک دووباره و

چەند بارە بەردەوام بى لە بېستىنى ئەو جۆرە دەستەوازانە، ئەوا دەكرىتەوۋە و  
تۇش گويىبىستى دانپىيانان ئەبىت.

### چاوخساندەوۋە بە سترائىزىدا

+ تەينىيەك يان شتىكى شەخسى پى بلى لە بارەى ئەوۋەى كە چى لە ژيانى  
تۇدا دەگوزەرى. كاتى كەسىك شتىكىمان لە بارەى خۇيەوۋە پى دەلىت، نەك  
تەنيا لە رووى سايكۆلۇژىيەوۋە ھەست بە نزيكايەتى دەكەين، بەلكو لە رىگەى  
گىرپانەوۋەى شتىكى شەخسى خۇمان ھەست بە پىويستى ئالوگۇر دەگەين.

+ لە بارەى شتىكى گشتىيەوۋە پرسىار لە بارەى تىروانىنەكانى بكە. كاتى  
پىت ئەلى، لەسەر قورسايى بىروباوۋەپەكانى مشتومر مەكە. ئەگەر تۇ  
"بەرىكەوت" ھەمان ئەو تىروانىنانەت ھەبوو، ئەمە نزيكايەتى سايكۆلۇژىت  
لەگەل ئەودا زىاد دەكات.

+ ئەگەر وا بكەيت كەسەكە تەركىز بخاتەسەر ھەستەكانى، ئەوا بە  
شىۋەيەكى نائاگايانە ناچارى دەكەى كە داۋاي پىشتىگىريت لى بكات، بكرىتەوۋە  
وقسە بكات. بۇ پىادەكردنى ئەمە، وا بكە كەسەكە تەركىز بخاتەسەر چۈنىتى  
ھەستكردنى لەمەر بارودۇخەكە نەك بارودۇخەكە خۇى.

+ ئەگەر دەشىت، سوودىك بخەرەپوو لە بەرانبەر قسەكردنىدا. ھەلرشتى  
ئەوۋەى لە ناخىدايە باشە، بەلام ھەمىشە كاريگەر نىە.

+ زۇرجار ترسى ئەوۋەى كە تۇ چۇن لىى دەپروانىت دەبىتە تەگەرە. لە  
رىگەى زانىنى ئەمەى كە تۇ حوكم نادەيت و ئەمەى كە ئىمە ھەموومان ئەو  
شتانە دەكەين كە مايەى شانازى نىن بۇمان، بەسەر ئەم ترسەيدا زال بە.



چۆن دەست و پەنجە لە گەل پرسیارە ھەستیارەکان (یان

پوچەکان) دا نەرم بکەین

وا لە کەسە کە بکە کە دەستبەجی پاشگەز بێتەو و ھەموو کاتی

ھەموو مشتومڕیک ببەرەو:

دەشی ت کوژان لە ھونەری باوەربەخۆبوونی زارەکیدان ئامرازیکی بەنرخ بێت.  
زۆرجار ئیمە لە مشتومڕی بێ مانادا گیر دەخوین و ناچاری وەلامدانەو و  
پرسیاری قۆر دەبین. لەبارەو ئەم دیالوگانەو شت زۆر نوسراو. بەلام بەشی  
زۆری کیشەو پەيوەندیدار بە ئامۆژگاری نەرتییەو، ئەوێە کە وایدادەنیت  
تو دەتوانیت وتوێژیک زێرەکانە، لۆژیک و بەمانات لەگەل ئەو کەسەدا ھەبیت.  
ھۆکاری ئەمەو کە وتوێژە کە گەیشتوو تە ئەم ئاستە، ئەوێە کە تو ناتوانیت  
ئەمە بکەیت. ئەو پیشنیارەو کە دەلێت ھەناسەوێەکی قوول ھەلبکیشە و پێی  
بلی کە ریز لە ھەستەکانی دەگریت و ھیت، ئامۆژگارییەکی خراپە. چونکە  
کاتی تۆ لەگەل کەمژەوێە کە دەدوێ ئەمە ئەنجامی نیە. لە تیۆرەدا باش  
دیارە، بەلام ئەگەر ئەو بایەخی بدایە بە وتوێژیک ھێمن و زێرەکانە و ئالوگۆری  
بیروپا، ئەوا ھەر لەسەرەتاو نەدەکەوتیتە ناو ئەم مشتومڕەو. ئەو نامتیکە

سامیگۆلۆژییەنە ی لێرە دا خراونە تەرۆو دەلێن هیڵی پە یوہندی چیتەر کراوہ نیہ بۆ  
بیری ئەقلانی. لەبری ئەمە، پیویستە تۆ تەکنیکی کاریگەر بەکاربێنی بۆئەوہی  
بە خیرایی کۆنترۆلی گفتوگۆکە و بارودۆخەکە بکەیت.

## دوو ھەلە ی گەرە کە نزیکە ی ھەموو کەسیک دەیانکات

۱: یەکەمین یاسای مشتومڕ و گفتوگۆی کاریگەر ئەوہیہ کە ھەرگیزاوەرگیز  
نەکەویتە حالەتی بەرگرییەوہ. لەو چرکەساتەدا کە تۆ دەست دەکەیت بە  
بەرگریکردن لە خۆت لە بەرانبەر تۆمەتیکدا، دۆراویت. ئیستا تۆ لە شەپکی  
قورسدایت. کاتیک تۆ ئەمە دەکەیت، ئەوا ئەوہ دەسەلمینیت کە دەوتریت و لە  
حالەتی پالدان بە دیوارەکەوہ مشتومڕ دەکەیت.

بە داخەوہ ئەمە ئەو شتە یە کە ھەریەک لە ئیمە بە شیوہیەکی غەریزی  
دە یەوئ بیکات و پیمان و تراوہ کە ئەمە بکەین. بەلام ئەمە ھەلە یە. ئەگەر تا  
ئیستا کەسیک بینیبت کە دەکەویتە حالەتی بەرگرییەوہ، نەک تەنیا تاوانبار  
دەردەکەویت، بەلکو لە ریگە ی کەوتنە حالەتیکی بەرگریکردنی بەردەوامەوہ،  
خیرا دەبیتە تورەکە ی مشتەکوڵە.

۲: ھەلە گەرەکە ی تر ئەوہیہ کە پرەنسیپی کەسەکە قبول دەکەین و لەو  
روانگە یەوہ مشتومڕ دەکەین. بۆ نموونە یەکیک پیٹ دەلیت: "پی ناچیت حالت  
باش بیٹ. بۆچی باشتر چاودیڤی خۆت ناکەیت؟". خالی دەستپێکی  
گفتوگۆکەت ئەوہیہ کە تۆ حالت زۆر باش نیہ. ئەمە پرەنسیپیک نیہ کە  
پیویست بکات تۆ لییەوہ دەست پیبکەیت، چونکە ئەو کاتە گرنگ نیہ چی  
دەلیت لەبارە ی ئەو حالە ی کە تیایدایت یان تیایدا نیت، یان چۆن چاودیڤی  
خۆت دەکەیت، هیشتا لەسەر هیڵی کەموکورتی و ناسودمەندی دەرویت. بۆ

نمونه نه گهر بلیت، "نهمه له بهرنه وهیه که ته وای شه وی رابردوو خه بهر بووم." نه و کاته نه و ده لیت "بوچی به دریژی شه وی رابردوو خه بهر بوویت؟ ناتوانیت ئیره که ته و او بکهیت؟" ئیستا تو له مشتومر پیکدایت و ناچاریت بهرگری له خوت بکهیت.

## چاره سه ر

له بهرنه وهی ئامانجی تو نه وه نیه که بکهویت حاله تی بهرگریه وه، نه و پیوسته بکهویت حاله تی هیرشه وه. بهم شیوه یه ده توانیت داکوکی له خوت بکهیت به بی نه وهی که له حاله تی بهرگریدا بیت. کاتی پرسیاریکت لیکرا که هه ست کرد بی مانایه، توش بلی: "چ وه لایمیک به دلی تویه؟". کاتیک تو نهم پرسیاره ده کهیت، یه کییک له م دوو وه لایمه ی خواره وه وهرده گریته وه. له وانه یه "نازانم" یک وهر بگریته وه، حاله تیک که تیایدا ده شیت به "باشه، نه گهر تو پرسیارت کردووه نازانی چ وه لایمیکت ده وی، نه بی من چوون بزاتم؟"

وه لایمه که ی تر نه وه یه که له وانه یه وهر بگریته وه و شتیکی دیایکراوه - به لام ئیستا تو شتیکت ده سته که تووه که ئیشی پی بکهیت. تیبینی نه و هه ش بکه که نهم جاره نه و به پشتی نوساو به دیواره وه، وه لایمی پرسیاره کانی تو ده داته وه. بو نمونه، یه کییک ده لیت تو نه وه نده پیر نیت که - "نه نجام بدهیت. له بری وتنی، "به لی، من پیرم..." (که بهرگریکارانه یه چونکه ئیستا نه و ده یه وی پاساوه کانت بناسیته وه)، وه لایمی دلخوازی تو نه مه یه "هه ز ده که ی ته مه نم چه ند بیت؟" با بلیین نه و ده لیت سی و چوار. وه لایمی تو



بریتییه له "ئەى باشه، سى و سى، ئەمه زۆر كهمه؟". ئیستا دهبیّت كهسهى بهرگى لهوه بكات كه وتى لهبرى ئەوهى كه تۆ بهرگى له خۆت بكهیت!

سهرهراى ئەمهش، كاتێك تۆ پرسىار له یهكێك دهكهیت كه دیاریكراو بى له قسهكانیدا، زۆر قورس دهبى بۆى كه پاساوى قسهكهى و بیرو باوهپه یوهن دیدارهكهى بدات. بۆ نموونه ئیستا ئەو دهبى پیناسهى جیاوازی نێوان سى و سى و سى و چوار بكات. كهس ناتوانى ئەمه بكات. كاتێكیش ئەو وهلامێك دهبات به دهستهوه، تۆ بهردهوام دهبیّت لهوهى كه زیاتر فشارى بخهیتهسهر لهو رووهوه كه بۆچى ئەم ههستهى لا دروست بووه و پرسىارى لى دهكهیت كه له قسهكهیدا روون و دیاریكراو بیّت.

ستراتیژییهكه لیڤه دا ئەوهیه كه پرسىارى لى بكهیت روونى بكاتهوه كه بۆچى پرهنسیپهكهى ئەو راسته، نهك ئەمهى كه بۆچى وهلامهكهى تۆ راسته. بهلاى ههركهسیكهوه كه گوى دهگرى و سهیر دهكات، ئەو به شیوهیهكى زۆر رهق و مل نهدهر دهردهكهوێت چونكه دهبى له بهرانبهر بیروپراكانیدا بهرگى له خۆى بكات. له واقعیشتا، ههرا ئایدیایهك یان باوهپێك كه روون و وردكراوتهوه، تهقربهن ههمیشه وهها دهردهكهوێ كه پوچ بى كاتى ههول ئەدهى بهرگى لى بكهیت.

كهواته كاتێك تۆ پرسىاریكت كرد، مهكهوه حالهتى بهرگریكردن و له پرهنسیپهكهى ئەوهوه مشتومڕ مهكه. پرسىارى ئەوهى لى بكه كه بۆچى باوهپى بهوهیه كه دهیلێ و وابكه قسهلهسهر خالهكهى بكات.



## قسەى پرۆپوچ

ئەى ئەو كاتانەى كە كەسەكە شتىكى پرۆپوچ لەبارەى تۆ يان بە تۆ دەلىت؟  
مەر مەولكى ئاسايى بۇ بەرگريکردن لە خۆت وەها دەردەكەوى كە تۆ پاساۋ  
بۇ قسەكە دەھىنيتەۋە و بەرەو ئەۋە دەچىت كە زۆر مەلچىت و بكەۋىتە  
حالەتى بەرگرييەۋە. بىرت نەچىت، تۆ دەتوانى حالەتەكە پىچەۋانە بكەيتەۋە.

## چارەسەر

لە ۋەلامى شتىكى پوچدا، بۇ نموونە لە بەرانبەر "تۆ بەبى من ئەۋە نىت"  
يان "ئەۋەى كردت زۆر دەبەنگانە بوو" بلى "خۆشت باۋەر ناكەى كە ئەمە  
راستە". ئىستا جارىكى تر، پىۋىستە كەسەكە بەرگري لەۋە بكات كە وتوۋىەتى  
و تۆ دەتوانى لەبارەى پاساۋەكانىيەۋە مشتومرى لەگەل بكەيت نەك ئەمەى واى  
لىبەكەى لەبارەى پاساۋەكانى تۆۋە مشتومرت لەگەل بكات.

ۋەلامىكى ترى گەرە ئەمەيە "بۆچى قسەى ۋا دەكەى؟" يان "بۆچى  
كەموكورى لە مەموو شتىكدا دەۋزىيەۋە؟ بە ھىچ شتىك لە ژيانندا دلخۆش  
نىت؟" تىبىنى دەكەيت كە مەر تەنيا ئەگەر نەكەۋىتە حالەتى بەرگرييەۋە ئەۋا  
ناچارى دەكەيت كە خۆى روون بكاتەۋە و ھەرگىز پىۋىست نابى وشەى "من"  
دەربىرپىت، چونكە ئەگەر نەيكەيتە مەسەلەى خۆت ئەۋا ناتوانى مشتومرت  
لەگەل بكات!

## هه موو مشتومرېك به لای به ران به ردا بشکینه وه

باشه، ئه ی نه گهر مشتومره که بدوړینیت، به لگه کان له لای تو نه بن و ته نیا بته وی بوی دهر بچیت؟ نیکه ران مه به، ئه م ته کنیکه سایکولوژییه بی هاوتایه ده سته جی رزگارت ده کات.

نه گهر چه ز له و پرسیاره نیه که لیتکراوه، وه لای مه دهر وه، وه لای پرسیارکی جیاواز بدهر وه. بو ئه م مه به سته ش شتیکی وه کو "له چ روویه که وه؟"، "کتومت مه به ست چیه؟" بلای، ئه مه که سه که ناچار ده کات که پرسیاره که ی به شیویه کی تر داپرېژېته وه و تو وه لای ئه م پرسیاره دیاریکراوه نوییه نه ده یته وه له بری پرسیاره بنچینه ییه که بی نه وه ی خوشت لی لادابیت. بو نمونه با بلایین تو پرسیارت لی ده کریت، "نه وه چونه هه موو کریکاره کان سکالایان له هه لومه رجه که هیه؟" نه سته مه بتوانیت وه لای ئه م پرسیاره بدیه یته وه و بیه یته وه. ئه مه وه کو نه وه وایه پرسیار له یه کی بکری ناخو هیشتا له ژنه که ی ده دات. هه وه لایک بی هه خراپه. بویه پرسیار له که سه که بکه که پرسیاره که ی روون بکاته وه و تو وه لای پرسیارکی دیاریکراوی روون بدهر وه. سه یر بکه بزانه ده شی گورانکارییه که چوون بی:

"کتومت مه به ست چیه؟"

"نوه، من، جوس و فرید پیمان وایه که بیی و توویه تی که س پشوویه کی نه وه نده دریژی پی نادریت بو نانی نیوه پو". نیستا تو ناوی سی که ست بو هیتراره که له باره ی کاتی نانی نیوه پو سکالا ده که ن له بری نه وه ی که و ترا هه موو کریکاره کان سکالایان له هه لومه رجه که هیه. ئه م پرسیاره

مامەلەلەگەلکردنی زۆر ئاسانتر دەبێت، بەلام تۆ ھێشتا دەتوانی زیاتر بەرتهسکی بکەیتەووە و لەم بارەدا پرسیارکەرەکە لە تۆ زیاتر دەچیتە ناو بابەتەکەووە.

لە وەلامدا دەتوانی بڵێی "پشوووی نانی نیوەپۆ؟" و بەردەوام بیت. "حەز دەکەن کاتی نانی نیوەپۆیان چەند بیت؟" لێرەووە بۆت دەردەکەوێ کە ھیزی مشتومپرکردنی بە خێرای لای دەبێ. تۆ وەلامی پرسیاریکی نویت داووتەووە، بیخەرە حالەتی بەرگریکردنەووە و وای لێکە بچیتە ناو مەبەستە دیاریکراوەکەووە.

جاریکی تر، ئەوێ کە گرنگە ئەوێ کە وەھا دەرنەکەویت کە ھەول ئەدەیت خۆت لە پرسیارەکە ئەدزیتەووە. ئەمە خوارەووە تەکنیکی ترە بۆ ئەوێ بە نەرمی تەرکیزی لای دەیت بە بێ ئەوێ بکەویتە حالەتی مشتومپرکردن و بۆ ئەوێ رێگەی وتوێژیکی بونیادنەرتەر و بەکەلکتر خۆش بکەیت، ئەمەش ھەمووی بەبێ ئەوێ بەرگری بکەیت. ئەگەر ئەو تەکنیکانە سەرەووە گونجاو نین، ئەوا ئەوێ خوارەووە بەکاربێنە:

دوای ئەوێ پرسیاریکی سەخت لێکرا، بەم شیوەیە وەلام بدەرەووە، "پێم وایە ئەوێ کە بە راستی مەبەستە ئەوێ کە..." (ئینجا پرسیارەکە بگۆرە). لە خوارەووە پیشان دراوە کە چۆن ئەمە جێبەجێ دەکری:

تۆ پێت ئەوتریت، "پێم وایە تۆ بتوانیت ئەم کۆمپانیایە بەرپۆە ببەیت." بەم شیوەیە وەلام بدەرەووە، "پێم وایە ئەوێ کە دەیلێت مەبەست ئەوێ کە ئەگەر بمتوانیایە تیچوونەکان کەم بکەمەووە و دامات زیاد بکەم ئەوا نیعیراف پێ دەکردم، وایە؟" ئیستا ئەمە پرسیارەکە ئەو نەبوو، بەلام دەلالەت لەو پالئەرە دەکات کە لە پشتیەووەتی. ئەو ناچارە لەگەڵ پرسیارە

نویکه تدا کۆك بێت، چونکه هیچ هۆکاریکی تر نابێ پيشانی بدات که بۆچی ئەم کۆمپانیایەت پێ بەرپۆه ناچیت. ئیستا تۆ ستراتیژییه کهت بۆ زیادکردنی فرۆش روون ده که یته وه و ههرگیز ناگه رییته وه بۆ سهر پرسیاره بنچینه ییه که.

تۆ پیت دهوتریت، "پیم وانیه هیچ بایه خ بهم په یوه ندییه بدهیت". تۆ ده لئیت "پیم وایه له وهی که ده لئیت مه به ستت ئه وه یه تۆ هه ستت بریندار بووه و ئه بێ من بتوانم پيشانتي بدهم که جاریکی تر ئه مه رووناداته وه". جاریکی تر، ئیستا تۆ شتیکی دیاریکراوت هه یه که ئیشی له سهر بکهیت. وه لامدانه وهی زیره کانه ی پرسیاره موجه ره ده کان ته قریبه ن ئه سته مه. بیکه به شتیکی روون و دیاریکراو ئینجا وه لام بده ره وه. با ناچار نه کریت که وه لامی شتیکی ته مومژاوی بده یته وه. تۆ ناتوانی بیبه یته وه. پرسیاره که بگۆره، بچوکی بکه ره وه بۆ برکه ی دیاریکراو، ئینجا وه لام به ره وه.

با نمونه یه کی تر وه ربگرین. تۆ پرسیارت لی ده کریت، "چۆن بوو ئه وا به و شیوه یه فه شەلت هینا؟" تۆ له وه لامدا ده لئیت "ئه گهر به راستی له تۆ تیبگه م، ئه وا حه تمه ن مه به ستت ئه وه یه که بزانیته ئه و هۆکارانه چین که تۆ لییان ناگادار نیت". ئه مه پرسیاره که ی ئه و نیه، به لام ئه مه یان وه لامدانه وهی ئاسانتره.

دوآجار، کاتیک تۆ له ژیر لوله ی تفه نگه که دایت و کاتت پئویسته بۆ بیرکردنه وه له ستراتیژییه کهت، ئه وا "وتویژ وه ستینه ر" هکان به کاربینه. هه ندی ده سته واژه هه ن که که سه که تا راده یه ک گێژ ده که ن. به ده ربڕینیکی تر، وا له گوێگره که ده که ن که به شیوه یه کی کاتی له هیلله که لا بدات له کاتیکدا که میشکی له هه ول شیکردنه وهی زانیارییه که دایه. ئه مانه ئه و کاته به کاربینه که پئویست ده کات گفتوگو که بوه ستینیت یان بچیته وه دۆخی ئاسایی. ئه مانه



کاتیکت پی نه دهن بو چرکردنه وهی بیرت له کاتیکتدا که نه وانیتر شه مه نه فهری بیرکردنه وهیان نه وه سستی. که دهیانخوینیتته وه، تیبینی نه وه ده کهیت که دارشتهی وشه کان تۆزی نارپکه و وا له نه قلی که سه که نه کات که بو چند چرکه به ک قفل بی له کاتیکتدا که هه ولی شیکردنه وهی زانیارییه که ده دات. نه مه ته کنیکه له هیپنوتیزمدا زور به کاردیت بو چاندنی بیروکه و بوچوون له نهستی مروفا:

"بوچی پرسکاری شتیکم لی ده که ی که خوت به دلنیا ییه وه نایزانیته؟"

"نایا به راستی پروات به وه هه یه که پیته وابوو ده یزانی؟"

"تیده گهم له وهی که ده یلی، نه مه وای لیناکات که راست بی."

"نه گهر چاوه پئی نه وهت له من کرد بیته که پروام وایی، نه واه ته ده وت"

"پرسیاره کهت نه وه یه که پیته وابوو ده بی، وانیه؟"

"پیته وایه نه وهی که ده زانی چیت وت؟"

"نه ری بی ناگایت له وهی که بیرت چوو ته وه؟"

## چاوخساندنه وه به ستراتیژیدا

+ هه رگیزا و هه رگیز مه چوره دۆخی به رگریکردنه وه. نه و ده قه یه ی که هه ول نه ده ی به رگری له خوت بکهیت نه واه دۆراندووته.

+ به شیوه یه کی ئوتوماتیکی پره نسیپی که سه که قبول مه که نه یینا له وانیه له زهره رت بشکیته وه. له بری نه مه، توانا به ده ست به یینه و پرسکاری لی بکه، بو روونکردنه وهی نه و به وایه ی که پیته گه یشتوو.

.....دەروونزانی قەنامەت پیکردن.....

---

+ با ناچارى وه لامدانە وهى پرسىارى ئالۆز نە کرئیت. ناتوانى بیبهیتە وه.  
پرسىاره که بگۆرە، بچوکى بکەرە وه بۆ برگه ی دیاریکراو، ئینجا وه لام  
بدەرە وه.

+ ئەگەر بە راستى خەریکه بیدۆرئیت، هیڤى هیپنۆتیزم بە کاربێنە بۆ  
بە دەستەینانى کاتى بۆ بیرکردنە وه و دانانى ستراتیژی.

## تەنیا بۆ دایکان و باوکان

ۋا لە منداڵە کەت بکە بە شیۋازیکی دروست رەفتار بکات، دەستبەجی!

ئەم تەکنیکانە پیشانت دەدەن کە چۆن ۋا لە منداڵە کەت بکەیت ھاوکاریت بکات کاتیڤ لێ ھا تووی باوکایەتی یان دایکایەتیت بە راستی لە ژێر تاقیکردنە وە دایە. لێرەدا پێویستە تێبینی ئەو بکرییت کە زۆرجار بزێوی و کێشە رەفتارییەکانی تر رەگیان لە ھۆکارە فسیۆلۆجییەکاندا یە نە کە سایکۆلۆجییەکان. ئەو خواردنە ی کە کافین، شەکر یان ھەر ماددە یە کە دەگرە خۆ کە لەوانە یە منداڵە کەت پێی ھەستیار بی (تەنانەت شتیڤ کە بە روالە تیش بی زیان بی وە کو گەنم، برنج یان شیر) دەتوانی ناھاوسەنگییەکی جدی دروست بکات. بێر ت نە چی کە ئەو منداڵە ی بچوکانە ی کە تەنانەت چەند قومیک کۆلا دەخۆنە وە لەوانە یە وە کو ئەو پێگە یشتووانە کاردانە وە یان ھەبیٹ کە دوو یان سی قوتو دەخۆنە وە. تەنانەت دەشی کاریگەرترین شارەزایە تیەکانی دایکایەتی یان باوکایەتی بی ئەنجام بن ئەگەر منداڵە کەت نەتوانی ھۆشی لێت بی لە بەر ئەو ی بەسەر دیوارە کە دا باز دەدات. ھەرگیز ھیزی بەرنامە ی خۆراکی لە رەفتاری منداڵە کە تدا فەرامۆش مەکە.

لە جەوھەردا دوو بېرگە ھەن بۆ بە دەستھێنانی ھاوکاری لە منداڵە کەتەو، یان ھەر لەبەر ئەم ھۆکارە، لە پێگە یشتوانەو. ئەوان ھەستی کۆنترۆڵ و بەکارھێنانی بەلگەی ھەستی، پێ دەبەخشن. ئەمە ی خوارەو نموونە یە کە بۆ ئەمە ی کە چۆن ھەردووکی ئەمانە دەتوانن بە جیا یان بە یە کەو پیا دە بین.

چۆن وا بە منداڵە کەت دە کەیت گۆیت لی بگریت؟ چ ئەوە ی کیشە ی خەوتن بێت یان ئەوە بێت کە نایەوێ جل لەبەر بکات، ئەم تەکنیکە زۆر کاریگەر دە بێت. ئیختیارێکی پێ دە. بە پێدانی ئیختیارێک کە دەلالەتە لە ھاوکاری، وای لێبکە کە لایە نیکی چالاکی پڕۆسە کە بێت. بۆ نموونە لەبری ئەو کە بە منداڵە کە بلیت "تکایە لەسەر میزە کە دادە نیشی بۆ نان خواردن؟" بلی "دەتەوێ لەسەر کورسی لە بەرانبەر تە لە قزیۆن دابنیشیت یان لەسەرە میزە کەو بپوانیتە دەرەوە ی پەنجەرە کە؟". ئەگەر تۆ وە ھمی کۆنترۆلی پێ دەیت، ئەوا ئامادە ییە کی زیاتری دەبی بۆ ھاوکاری و ئەو کاتە ی کە پابە ندیش بوو بە مە ئەوا بەردەوامی پێ دەدات.

ئەمە چەندە بۆ منداڵان راستە، بۆ پێگە یشتوانیش ھەروایە. توێژینەو ھەکان پیشانمان دەدەن کە ئەو زیندانیا نە ی دەتوانن کە میک کۆنترۆلیان بەسەر ژینگە کانیاندا ھە یە - بە توانینی گواستەو ھە ی کەل و پەل، لەبەر دەستبوونی سیتی تە لە قزیۆن و کورژاندنەو و ھەلکردنی گلۆپە کان - کە متر تووشی دلتە گ و کە متر کرداری کاری تیکدەرانە دە کەن. توێژینەو ھەکانی ئەم بوارە بە ھەمان شێو دەگەنە ئەو ئەجامە ی کە ئەو کریکارانە ی سەر بە ستیان پێدراو لە راپەراندنی ئەرکە کان و لبرپاردان، ئەوا مە عە ویا تیان باشترە.

خەلکی، بە ھەمان شێو منداڵانیش، پێویستیان بەو ھە یە کە بپروایان وایە جۆرە کۆنترۆلیکی بەسەر ژیا نی خۆیاندا ھە یە. ئەگەر نا، لەوانە یە ئەمە



سه ربکیشیت بۆ ئه وهی که پیی دهوتریت "دهسته وستانی له ریگهی  
فیربوونه وه"، که بریتییه له بۆچوونی که سیک له مهر ئه وهی که کۆنترۆلی نیه  
به سهر رووداوه خراپه دووپات بووه وه کان یان ته نانهت به سهر رووداوه  
رۆتینییه کانی زیانیدا. ده شیت ئه مه ببیته هۆی رهفتاری شیواو و کیشهی  
سایکۆلۆژی. پیویسته لیڤه دا بلین که به خشیینی سه ره به ستیییه کی زۆر به منداڵ،  
به بی سنووری گونجاو، به هه مان شیوه له وانهیه کیشهی په یوه ندیدار به  
دیسپلینی لی بکه ویتته وه. منداڵ پیویستی به سنوور به ندی ههیه و ئه وه ندهی  
بتوانی به ره و قولایی ده پروات تا پیی ده گات. به دانه نانی سنوور به ندی گونجاو،  
رهفتاری منداڵ ده گاته ریژهی چاوه پروانه کراو تا ئه وهی که روبه پرووی  
به ره نگاری ده بیته وه.

برگه کهی تر ئه وهیه که هه ول نه دهیت به لۆژیک منداڵ بجولینیت. چۆن وای  
لیده کهیت که ئه وه ئه نجام بدات که به باشترین شیوه له قازانجیه تی؟  
حه قیقه ته سارد و سه خته کان ته رجه مه بکه بۆ شتیک که کاریگهری له سهر  
واقیعه کهی داده نییت. بۆ نمونه ئه گهر بته وی ددانه کانی بشوات، ئه گهر پیی  
بلی ئه مه نه کات ئه وا ددانه کانی کلۆر ده بن ئه وا بی مانایه. له بری ئه مه، پیی  
بلی که ئیمه بۆ ئه وهی بتوانین چیژ له و خواردنه وه ربگرین که ده یخوین،  
ددانه کانمان ده شوین. ئه و هیچ باوه ر و بیرو کهیه کی له بارهی کلۆر بوونه وه نیه،  
به لام به دلناییه وه بۆ خواردنی به تام ههیه تی.

## چاوخساندنه وه به ستراتیژیدا

+ کیشه رهفتارییه کان زۆر جار ره گیان له هۆکاره فسیۆلۆجییه کاندایه، نه ک  
سایکۆلۆجییه کان. ئه و خواردنه ی که کافین، شه کر یان مهر ماده یه کی تری

.....دەروونزانی قەناەت پیکردن.....

---

تەدایە کە مەندالە کەت پێی هەستیار بێت ئەوا دەتوانی ناهاوسەنگییەکی  
سایکۆلۆجیی بەرچاو دروست بکات.

+ هەستیکی کۆنترۆل بەسەر ئەوەی کە لە ژيانیدا روو دەدات بەدە بە  
مەندالە کەت. ئەگەر تۆ وەهمی کۆنترۆلی پێ بدەیت، ئەوا ئامادەیی بۆ هاوکاری  
زیاتر دەبی، هەر کە خوشی پابەند کرد ئەوا بەردەوام دەبی.

+ بەلگەی پەيوەندیدار بە هەست، بەکاربهێنە. حەقیقەتە سارد و رەقەکان  
بکە بە شتێک کار دەکاتەسەر واقعیە کە ی.

لە نزیكەى ھەموو دەستدریژیەكى فیزیكى یان سیكسى قوتار بیه

### ژیانیكى زیرەكانەتر بۆ ژنان و پیاوان

لە ھەموو تاكتیکەكانى ئەم كتیبەدا، لەوانەى ئەمەیان نەك تەنیا ریزگرتن لە خۆت و تەندروستی ئەقلىت رزگار بكات، بەلكو تەنانەت ژيانىت بپاریزیت. بۆ تیگەشتن لە داینامیکەكان و پیادەکردنى تەكنیکە سایكۆلۆژیەكان، ئیمە ئەم ھیرشانه دابەش دەکەین بۆ دوو دەستەواژە: دەستدریژی سیكسى و دەستدریژی جەستەییەكان.

### خالى ھیز

ئەگەر ھیرشكەرەكە تەنیا شتەكانى تۆى بوی - پارەكەت، كیسەباخەلت، جانتاكەت، خشلەكەت، یان ھەر شتێك جگەلە خۆت، بیدەىە! ھەر كام لەم شتانه دەكری شوینیان پر بكریتەوہ... بەلام شوینی تۆ نا. ئەگەر ئەو تەنیا "شتەكان"ى بویت ئەوا تۆ خوشبەختیت.

دەستدریژی سیكسیەكان: ئەم تەكنیکانە لە خوارەوہرا بۆ سەرەوہ ریزبەندى بكە.

تکایه تیپینی نهوه بکه که هیچ ته کذیکێک شیوازیکێ بی هه له ی نیه که هه موو کاتیك له هه موو بارودووخێکدا کاریگهر بیت. پیویسته بارودووخه که هه لېسه نگینیت و لهو کاته دا هه رچه یه کت به لاه به جییه بیکه ییت. نه مه ی خواره وه چه ند ئیختیارێک و چه ند بیروکه یه کت نه خاته بهردهم که له وانه یه کاریگهر بن، به لام بو زانیاری زیاتر پیشنیار ده که بن په یوه ندی بکه ییت به سه نته ری نه هیشتنی تاوان.

۱- لهو بارودووخانه دا که تو و نهو یه کتری ده ناسن- چ نه وه ی که په یوه ندیه کتان له گه ل یه کتریدا هه بی یان پیشتریه کترتان بینیبیت- وا خوت نیشان بده که بایه خ به و شته نه ده ییت که که سه که ده یکات. له بارودووخیکێ لاقه کردنی هه ول بو دراودا تاکه ئامانجی تو نه وه یه که ده رباز ببیت بهر له وه ی ئازار بدرییت. نه مه ش به باشترین شیوه جیبه جی ده بییت که هیرشکه ره که ت پیی وابیت نیازت نیه رابکه ی. بویه نه گهر ئاستیکێ بچوکی سۆز پیشان بده ییت، له وانه یه نهو، له به رزترین ئاستی وروژانیدا نیازه کانی تو وه کو راستگو یه ک لیکبداته وه. پاشان کاتیك لاوازه یان ده رفه تی لی نه بینیت، برینداری بکه یان رابکه. بیرت نه چی که نه گهر پیی وابی تو به شداریکی ئاره زوومه ندیت نهوا که متر شه پرانگیژانه و جیاوازتر ده رده که ویت. نه مه کو نترۆلت به سه ر بارودووخه که تدا پی ده به خشییت.

هه ندی جار، خه لکی نهو هه له یه ی که ده یکه ن نه وه یه که له سه ره تادا چ به شیوه ی زاره کی یان فیزیکی یان هه ردووکێ، به ره نگاری ده که ن. به ره نگاری غه ریزه که ت بکه بو به رگریکردن له خوت. نه گهر به رگریکار نه بیت، نهوا نهو



ئەو ھەندە توندوتیژ نابیت و زۆر لەسەر خۆتر و بیباکتر دەجولیت و ریگەیی  
رۆیشنت دەکاتەو.

بیرت نەچیت کە دەبی یە کەم تاکتیکت بۆ راکردن بیت، بەلام ئەگەر  
نەتوانیت، با وابزانئ کە ئەمە ئەو شتە یە کە دەتەوی. ھەندی لەو لاقە کارانە ی  
کە قوریانییە کە دەناسن، برۆیان وایە کە ئەم کەسە یە شتە کە ی دەوی، بۆیە  
پیویست ناکات ئەو ھەندە رەزامە ندبەخش بیت. ھەر کە گەیشتە ئەو برۆایە ی کە  
ناتەوی رابکەیت، ئەوا سست دەبی و ئەو کاتەش کە گەیشتە ئەم ئاستە،  
بجولئ.

سەرەپای ھەندی ئامازە ی بچوک بۆ پە یو ھەندیکردنی جەستە یی، پێشبکەنە.  
بەلئ، پێبکەنە، زۆرجاری تر لەم کتیبە دا باسی ھیزی پیکە نینمان کردووە.  
ئەمە ئامازە یە کە جیھانییە کە پیشانی دەدات تۆ ئاسودەیت و بارودۆخە کە  
قبول دەکەیت. با خەندە یە کە گەورە و فراوان ببینیت.

پە یو ھەست بەو ھە ی کە تۆ چەندە ئەو کەسە دەناسیت، لەوانە یە پیویستت  
بەو ھە بیت کە زەمینە بۆ "بزۆینە ریکی مەعقول" خۆش بکەیت لەبارە ی ئەو ھە ی  
کە تۆ دەتەوی سیکس لەگەل ئەو کەسە دا بکەیت. ئەگەر تۆ بایی پیویست  
قەناعەت ھێنەر بیت، ئەوا دەتوانی قەناعەت بەویش بینیت، لەبارە ی ئەو ھە ی کە  
دەبی شتیکی کامل بیت و ئەمە ی کە تۆ دەتەوی شوینە کە بگۆریت - شوینیک  
کە رۆمانسیتر بیت.

ئەگەر ھێرشکەرە کەت نەناسیت، ئەوا ھیشتا دەتوانیت ھەول بەدەیت  
"قەناعەت" ی پێ بینیت. گریمان تۆ دەتوانی لەسەر جوۆرە دیالۆگیک بەردەوام  
بیت، پیویستە پێی بلایت کە ئەمە کتومت خە یالی تۆیە و دەتەوی کردارە کە

شىتېكى گاملى لى دەربچىت. پىي بلى كە چى بىكەيت - ۋەكو راکشان، دانانى شىرتەگەت. ئەگەر لەم بارەدا كۆك بىت، ئەوا كۆنترۆلى بارودۇخەگەت كىردۈۋە. پاشان ھەر شىتېك كە پىۋىستە بىكە بۆئەۋەى كە لىيى بدەيت يان/ى رابىكەيت. تىبىنى: پىۋىستە ئاگادار بىت كە ئەگەر دەستىرىژىيەگە بەردەوام بىت، لەۋانەيە ئەم تەكتىكە لە دادگا لەدزى تۆ بەكاربەيىنرەتەۋە. لەۋانەيە پارىزەرەكە "ئارەزوۋى ئاشكرا"ى تۆ ۋەكو نىشانەيەك بۆئەۋەى كە تۆ ويستۈۋەتە شتەكە روۋىدات، بەكاربەيىنرەتەۋە.

۲- ھەۋل بدە ھىرشكەرەكە ھىۋر بىكەيتەۋە ۋەقەناعەتى پىي بىيىت كە دەستىرىژىيەگە نەكات. ھەندى ژن تەنبا بە وتنى "بۈستە" بە ھىرشكەرەكە يان، سەرگەۋتوۋ بوون. بۆئەۋەى ئەمە كارىگەر بىت، ئەوا پىۋىستە ژنەكە بە باۋەپبەخۇبوون ۋە دۇنيايىيەۋە بدوۋىت. پىۋىستە راشكاۋانە ۋە روون قسە بىكەيت. "نا! ھەر ئىستا بۈستە".

۳- ئەگەر لە مالاۋەيت، پىي بلى كە ئىستە يەككە دەگەرپىتەۋە. ئەگەر لە شۈيىنىكى گشتىت، ھاۋار بىكە، بىقىژىنە ۋە ھەۋل بدە جۆرىك لە پىشۋى بىيىتەۋە. ۴- دەشى ھىرشكەرەكە سارد بىكەيتەۋە لە رىگەى ئەۋەى كە: قىز بىكەتەۋە، بە رشانەۋەت، مىزكردنت، ئاخك كردنت ۋە ھىتر: وتنى ئەمەى كە نەخۇشيت يان ئايدزت ھەيە، شىتتيت يان نەخۇشى دەروونىت ھەيە.

۵- بەرگى لەخۇكردنى جەستەيى. ئەگەر بىريارى شەرتدا، دۇنيا بەرەۋە لەۋەى كە لەۋە ناترسىت زىيانىكى سەخت بە ھىرشكەرەكە بىگەيەنيت. لەۋ شۈيىنەى بە كە دەيىشيت. چاۋەكان، گونەكان، قورگ ۋە لوت بەتايىبەت ماسكن. ئەگەر ھەستت كرد كە بە بەرگىركردن لە خۇت بىرىندار دەبىى ۋە ئازارت پىدەگات، ئەوا ھەست بە تاۋان مەكە. ئامانجى سەرەنجامت مانەۋەيە لە ژياندا.



ئەو قوربانىيەى كە دەست ناكاتەو ە نابى ەست بە شەرمەزى يان تاوان  
بكات - ەندى جار ئەمە زىرەكانەترىن كردارە .

## خالى ەيز

ئەگەر ەيزشكەرەكەت دەيەوى بقات بۆ شوينىك، ئەوا ەەر شتىك كە  
دەتوانىت بىكە بۆ ئەو ەى لەگەلەيا نەچىت. توژىنەو ەكان پىشانى دەدەن كە  
ەەر كە سوارى ئۆتۆمبىلى كردىت يان لەو شوينەى كە لىيت دوورى خستىتەو،  
ئەوا ئەگەر زيان پىگەىشتنت بە شىو ەيەكى بەرچاۋ زياد دەبى. شەق، قىژاندن،  
دەست وەشاندن، ەەر شتىك كە پىۋىستە بىكە بۆئەو ەى لەو شوينەى كە لىيت  
دوور نەخرىتەو. باشتىن بەرگرى، پەلامارىكى زىرەكانەيە. ئەگەر نەكەويتە  
حالەتى لەو جۆرەو، ئەوا پىۋىست ناكات نىگەرانى ئەو ەىت كە چۆن لىيان  
بىتە دەرەو. زىرەك بە و وريايى بەكارىنە. قەت نازانىت مامەلە لەگەل كىدا  
دەكەيت!

## دەستدرىژىيە جەستەيەكان: بۆ پياۋان و ژنان

ئەگەر تۆ سۆراخى ئەم تاكتىكانە بكەيت، ئەوا دەتوانىت لە نىكەى ەموو  
دەستدرىژىيەكى جەستەيى بىتە دەرەو. تاكە ئامانجت برىتيە لە  
ئاتنەدەرەو لە بارودۆخەكە بەبى برىنداربوون. ئەو ەى كردارىكى زىرەكانەيە كە  
بە ەستىكى برىندارەو قوتار بىت نەك روخسارىكى برىندار.

۱- باشە، كەسىك شتىكى بەرانبەر تۆ كرد كە تۆ دەستخۆشى لى ناكەيت.  
لە سەردەمىكدا كە زۆرىك لە خەلكى بە چەك و تىروانىنىكى سەربەخۆو بەو  
ئاو ەارەت دەبن، پىۋىستە وريا بىت. با يەكەم جار قسەيەكى ژىرانە بكەين.





بقیرینه، هاوار بکه، قسه له گه ل خه لکی نادیاردا بکه، هه رچییه کی تر. با پیئت  
 مایم بوجی نه م ته کنیکه کاریگه ره. نه و له به رنه وه شه پ به تو ده فروشی چونکه  
 پیو وایه براوه ده بی. گرنگ نیه چه نده توپه ده بین، نیمه به ده گمه ن شه پ  
 له گه ل که سیکدا ده کهین که ده زانین ده توانی ئاسمانمان به مله وه نی پیشان  
 بدات. نه گهر تو نه وه بکهیت که چاوه پئی ناکات، نه واکه سه که ده گاته نه و  
 نه نجامه ی که تو پیشبینی نه کراویت، هه موو شتیکت له توانادایه و له وانه شه  
 له راستیدا مایه ی هه پره شه بیت. نه و چیت به سه ر بارودوخه که دا زال نیه و  
 سه ره نجام نه وه نده هه ست به به هیزی ناکات.

ه- نه گهر نه مه ش نه نجامی نیه، یه که م جار تو ده ست بوه شیئه و قایم  
 ده ست بوه شیئه. شه پ ده ست پی مه که، به لام نه گهر چارت نه بوو، دلنیا  
 به ره وه له وه ی که ته وای بکهیت. له و شوینه ی بده که ده یئیشیئیت. به تاییه ت  
 چاوه کان، گونه کان، قورگ و لوت ناسکن.

## چاوخساندنه وه به ستراتیژیدا

### ده سترژییه سیکیسیه کان

+ له سه ره تادا به ره نگاری بکه له به رانه ر نیازی به رگری له خو کردن چ به  
 شیوه ی زاره کی بیت یان جه سته یی.

+ هه ول بده که هیرشکه ره که ت ئارام بکه یته وه و قه ناعه تی پی بینیت که  
 ده سترژییه که نه کات.

+ نه گهر له ماله وهیت، پی بلی که که سیکتان به زوویی نه گه رپته وه. نه گهر  
 له شوینیکی گشتیت، هاوار بکه، بقیرینه یان جوړه پشیویه کی تر دروست  
 بکه.

+ لهوانهیه بتوانیت هیرشکه ره که سارد بکه یته وه نه گهر واکه یت که: قیز بکاته وه، به رشانه وه، میزکردنت، ئاخک کردنت و هیت: وتنی ئه مه ی که نه خوشت یان ئایدزت هه یه، شیتیت یان نه خوشتی دهروونیت هه یه.  
+ بهرگری له خوکردنی فیزیکی. لهو شوینه ی بده که دهییئشینیت. به تایبته چاوه کان، گونه کان، قورگ و لوت ناسکن.

### دهستدریژییه فیزیکییه کان

+ بۆ سارکردنه وه ی تورپه ییه که ی، دان به "توانا و هیزه که ی" دا بنی. بۆ ئه م مه به سته، ته نیا بلی، "تۆ راست ده که ی، بمبووره". پاشان له بارودۆخه که وه ره ده ره وه.

+ له که سه زیاتر تورپه به له خۆت و هانده ره "نائاگایانه" ه که ی بۆ به کاربردنی فیزیکی له ناوبه.

+ ئیمه لهو که سانه دوور ده که وینه وه که له ئیمه سه رشیتترن. به شیوه یه کی پیشبینی نه کراو ره فتار بکه.

+ نه گهر هیچ شتیکی تر ئه نجامی نیه، کرداری به. یه که م جار ده ست بوه شینه و زۆر توند ده ست بوه شینه. لهو شوینه ی بده که ئازاری هه یه. به تایبته چاوه کان، گونه کان، قورگ و لوت ناسکن.

ئەم کتیبە چارەسەری سایکۆلۆژی دەخاتە پوو بۆ راستکردنەوێ کێشەکان، ئەک کەسەکان. بۆ نموونە، ئەگەر تۆ خۆت لە پەيوەندییەکی بەکاربەراندەدا بینیبەو، ئەم کتیبە بە دلنایییەو یارمەتیت دەدات تا بارودۆخە زیانبەخشەکی کۆنترۆل بکەیت بەلام موخاتەبە پرسی گەرەترەکی ناکات کە بریتیە لەوێ بۆچی تۆ لەم پەيوەندییەدایت. ئەگەر خەلکی بەکارت دەھێنن ئەوا ئەم کتیبە یارمەتیت دەدات تا بیانخوینیتەو، بەلام یارمەتیت نادات تا بە شیوازیکی باشتر ھەلیانبرێت. سەرەپای ئەم، ئەگەر تۆ بەبێ بیرکردنەو ھەنگاو بنییت و پێویستت بە کەسیک بێ کە بتبوری، ئەوا ئەم کتیبە بە ھەمان شیوہ یارمەتیت دەدات کە ببوردییت. بەلام ئەگەر تۆ بە شیوہیەکی بەردەوام داوای لێبووردن بکەیت لە بەرانبەر ئەو شتانەکی کە کردووتن، بەلام یارمەتیت نادات تا زیاتر بیر بکەیتەو لەبارەکی ئالۆزکاوییەکانی ئەمەکی کە تۆ چی دەکەیت، چی دەلییت و ئەمە چۆن دەشی ئازار بە کەسی بگەھەنیت.

ئەگەر تۆ خۆت لە بەرانبەر دۆستیکیان ھاوکاریکی ئیرەیی بەر دا بینیبەو، دەتوانی بە تاکە تەکنیکیکی سایکۆلۆژی ئیرەییەکی نەھیلیت کە ھەمووی نزیکەکی سی چرکە دەخایەنیت. بەلام یارمەتیت نادات تا پەيوەندییەکی ھەلبەسەنگینیتەو یان رەگورپیشەکی ئیرەیی ئەو دۆستەت بپشکنی.

ئەمە وەکو ھیچ کتیبیکی پێگەیانندی تر نیە، چونکە ئەمە ژیان بەبێ ھەولیکی زۆر، ئاسان دەکات. تۆ تەنیا تەکنیکە سایکۆلۆژییەکی پیادە دەکەیت و کێشەکی چارەسەر دەبی. بەلام ئەگەر تۆ خۆت لەم بارودۆخە سەختانەدا دۆزیەو، من ھانت دەدەم تا نزیکتر لە ئیختیارەکانت بپروانیت لە ژياندا.

لە کۆکردنەوێ ئەم تاکتیکانەدا، بە بەکارھێنانی پیوہری "چاکەییەکی زیاتر بۆ ھەمووان"، ھەموو ھەولیک خراوەتەکار بۆ بەرقەرارکردنی دۆخیکی ئەخلاق.

بۆ نموونە، لەوانە ئێ دەروکردن بۆ پارێزگاری لە شەرمە زاربوون یان برینداربوونی  
 هەستەکان، سوودی بۆ هەمووان هەیە. هەروەها بەکارھێنانی فریودان پەسەندە  
 ئەگەر لە زیان ڕێکەشیشتن یان بەکاربردن بپارێزیت. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەمانە  
 هەمیشە پرستی رەش و سپی نین، بۆیە جێگای خۆیەتی دەستخۆشی لە هاوڕێ  
 رابی ھێنری ھاریس بکەم لەبەرانبەر یارمەتیدانی بۆ روونکردنەوەی ھەندێ خالی  
 ئەخلاقی دیاریکراو. بەلام تکایە تێبینی ئەوە بکە کە ئەم تەکنیکانە لە ژیری  
 ھاریس-ئەو سەرچاوەیان نەگرتووە بەلکو شۆقەکی کاریگەری ئەو دەگرنەخۆ.  
 تێبینی ئەوە دەکەیت کە ھەستیکی باشتر لەبارەکی خۆت و ژیان بە گشتی  
 دروست دەبێ. ئەمەش لەبەرئەوەیە چونکە بەشی زۆری نائۆمییدی و پشیوویی  
 ناوەوەمان لەوەوە دێت کە ناتوانین بە شیوەیەکی کاریگەر مامەڵە لەگەڵ  
 خەڵکی و بارودۆخ و مەلانی سەختەکان بکەین. بۆئەوەی دەست بکەیت بە  
 پیادەکردنی ئەم تەکنیکانە، دەرگای نوێ بە رووی تۆدا دەکڕێنەووە لەکاتی کدا  
 کە ھەستیکی بەرزتر بەدەست دەھێنیت لەبارەکی ئەوەی کە تۆ کێیت و توانای  
 چیت ھەیە. ئەم وێنا خۆدییە تازەبوووەوە دەتوانی یارمەتیت بدات بۆ  
 لەقالبدان ئایندەت بەو شکڵێکی خۆت ئەتەوی. لەبری بوون بە قوربانی ھەڵبەز  
 و دابەزەکان، تۆ دەتوانیت چارەنووست ئاراستە بکەیت و سوود لە گەورەترین  
 دیاری ژیان، ئێرادەکی ئازاد، وەرگیریت.

ئەم كىتەبە بۆلۈنۈپ نووسراۋە كە ھەستىكى بەھىزى و كۆنترۇل بەسەر  
 ژيانىدا، پى بېخىت. بەلام لەگەل ئەم كۆنترۇلەدا، دەرفەتىكى ناۋازە  
 دىتەئاراۋە.

نه گهر بهیلت، زه مینهت بو خوش دهکات تا بهو شیوازانه ی تر سوود  
وهر بگریت که له ژیانندا رووبه پوویان نه نه بوو بته وه. کاتی که شته کان له ژیان



.....دەروونزانی قەنامەت پیکردن.....

ئیمەردا بە باشی بەرپۆه ناچن، دەشی درێژکردنی دەستی یارمەتی بۆ ئەوانیتر  
سەخت بێت. کاتیك زالییت، ئەوا دەستکەوتی زیاتر هەیه و هەستیکی بێ  
وینەت هەیه لەبارەى خۆت و ژيانتهوه. تواناییدانی ئەوانیتر، زەمینەت بۆ  
خۆش دەکات تا گەشەى کەسیت بگەیهنیتە ئاستیکی نوێ.  
شادی لە ژيانى نویت ببینە.



لېږه دا ده چېته ناو جيهانيكه وه كه تيايدا سايكولوزيا زاله، هژينه وهى قشله،  
 گوريى نه قلى كه سيك يان گوريى بارودوخه كان كورت ده گريته وه بۇ ياسايه كى  
 ناسان بۇ پياده كردن- واته زنجيره يه ك ته كنيك و تاكتيكي ناسان.  
 تىو ده توانيت ته و او ترين و پيششكه و توو ترين ستراتيجيى سايكولوزي  
 به كار بهيتيت بۇ گوريى نه قلى، بۇ گه و ره ترين چه كت، له هه مووى خوشتر،  
 نابيتت وه ها بزانيت كه نيمه باسى نه و فزالنه ده كه ين كه هه ندى چار  
 كاريگه ريپان له سر هه ندى كه س هه يه. تىم كتيبه ته تيا نه و تاكتيكيكه  
 سايكولوزيه دياريكراوانه له خو ده گريت كه ته چه كوم به ره فتارى مروييه وه  
 ده كه ن كه وات لنده كه ن له هر كه سيك، له هر شوپيتيك و له هر كاتيتيكدا،  
 زينه لتر، هوشيارتر و ليهاتوو تر بيت. نه مانه تاكتيكي زيره كانه له سر به نه ماي  
 پرهنسيپي سايكولوزي دياريكراو و ده كرى له هر بارودوخيتيكدا پياده بكرين.  
 ويناى نه وه بكه كه ژيان چه نده ناسان ده بيت كه بتوانى پيشيپينى و گونترولى  
 ده ره نجامى هر روويه رووبوونه وه يه ك بكه يت و له برى چاوه رينى نه وه بيت كه  
 بزانيت چى روو ده دات، تىو تاكتيكيكه سايكولوزيه خيرا و كاريگه ره  
 سه لىنراوه كانه پياده كردووه بۇ به ده سته ينانى هه ماهه نكي ته وار له هه مور  
 خه لكى و له هر بارودوخيتيكدا بيت.



له بلا و كراوه كاني خانه ي چاپ و په خشى رينما

نرخ (4000) ديناړ